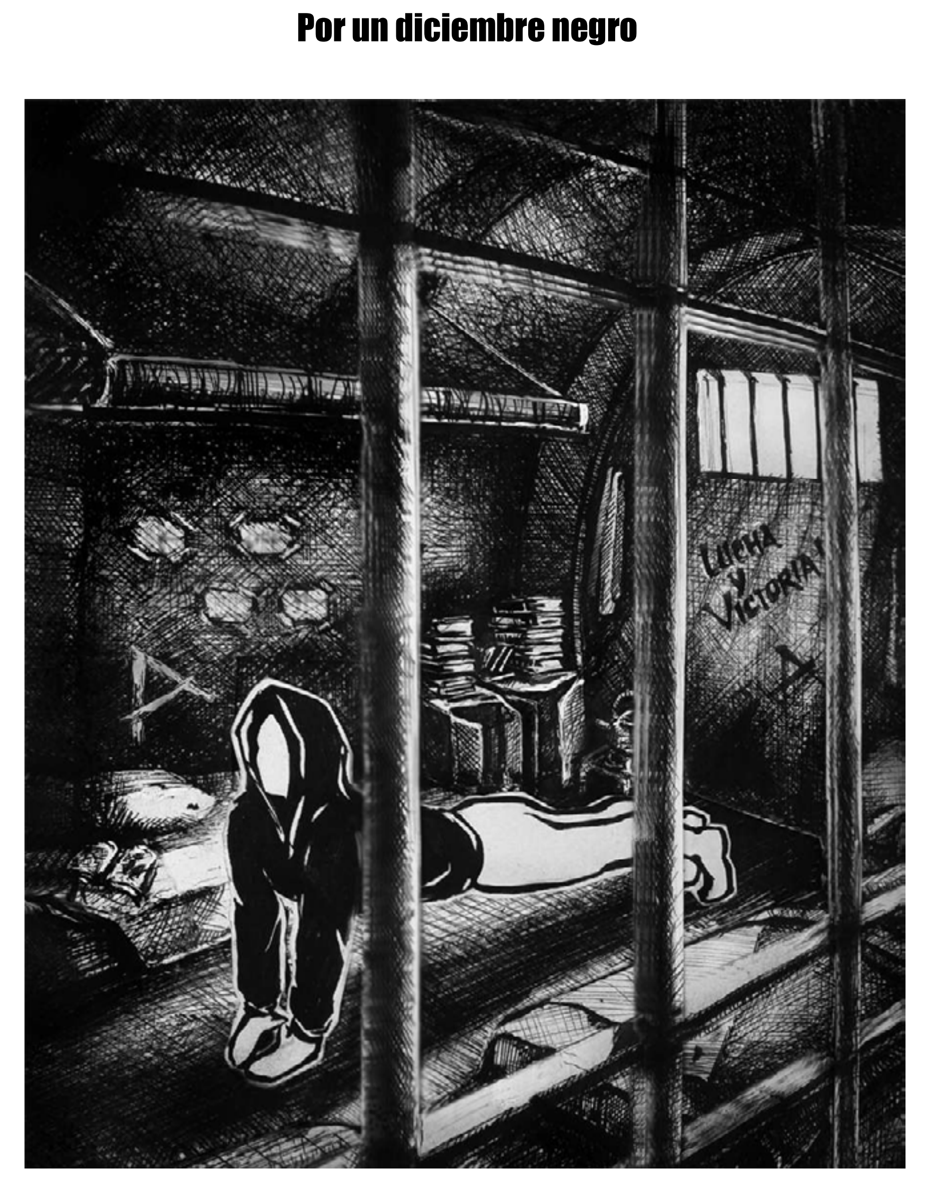
ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO

Por un diciembre negro

ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO

Por un diciembre negro



Primera edición: Solsticio de Verano, Diciembre Negro 2015
Desde el territorio dominado por el Estado de Bolivia

Contactos y pedidos:
irakunditxs14@riseup.net
irakunditxs.wordpress.com

Dedicado a todxs lxs que combaten contra toda forma de dominación y autoridad dentro y fuera de las prisiones, a quienes cayeron, a quienes se mantienen firmes y no se arrodillaron en el golpe represivo del 29 de mayo de 2012

ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO
Por un diciembre negro

Índice

PRÓLOGO

I. Palabras de una fiera

Ya ni recuerdo si fue leyéndolo o escuchándolo, pero esta escena quedó siempre en mi cabeza: Henry trotando a las 6 de la mañana en el patio de la Cárcel de San Pedro. Correr a las 6 de la mañana en el frío andino es para pocos. La cara de los guardias y policías que lo veían trotar solo y firmemente decidido, pensando obviamente que estaba loco, le daba el toque cómico a la escena.

Y es que a veces uno tiene altas posibilidades: un gimnasio o un espacio abierto, y otras no… A veces los espacios son reducidos, o uno no quiere hacer mucho ruido, o no puede hacerlo. Y el cuerpo queda ahí… en suspenso, como la vida cuando se está perseguidx o presx. Las rutinas que nos comparten aquí nos permiten salir de esos suspensos.

Leer el texto de Henry es atisbar a su tenacidad por afilar nuestros cuerpos para cualquier tipo de combate. Al elegir una vida libre, que supone una confrontación con la dominación, nuestras fuerzas se llenan con cada acción que pensada en expandir la lucha y en fortalecer a lxs compas. Debido a nuestra búsqueda de anarquía, la represión está latiendo cerca nuestro. En esta posición, nuestros cuerpos deben ser capaces de resistirla. No solo dar una buena carrera, sino un resistir hasta puñaladas y balas.

Pero no vaya a tomarse este manual como una guía estética o de cuerpos de propaganda civilizatoria. Los consejos de alimentación y cuidados son también una postura contra la dominación. Ya desde la práctica de una dieta vegana, los ácratas han cuestionado sistemas de dominación. Cabe aquí también mencionar, que practicar una vida libertaria y ácrata en relación a nuestros cuerpos es una crítica a un sistema que nos enferma con sus alimentos envenenados y que ha llegado a ser tan absurdo que genera enfermedades disfrazadas de dietas producidas por la abundancia, por el consumo enfermizo y patológico.

Su libro es una herramienta más para reapropiarnos de nuestras vidas y estar preparadxs para las caídas, para los combates, para la defensa y el ataque. Para situaciones extremas en las que necesitamos nuestros cuerpos tan politizados como nuestras ideas.

No es solo un manual de ejercicios sino que es una guía de conocimiento de nuestro cuerpo en relación a su entrenamiento. Y es una mano tendida en solidaridad tanto como un puño de ataque. Se nota en él, el ánimo solidario, la procura de expandir prácticas y saberes hacia lxs compas.

Pero voy a detenerme aquí, con el deseo profundo de que puedan encontrar aun más aportes a este libro, con el abrazo siempre pendiente a mis compañerxs, con la solidaridad siempre al borde de las manos, con los encuentros tan esperados....

II. Palabras Flores del KAOS

Ahora sé que nunca agacharé la cabeza,
que jamás diré como un burro, "sí señor",
que sólo hablaré con mis iguales. Mientras hacemos
de la vida una revuelta de amor.
Ahora sé que los gigantes no son molinos,
que los quijotes son unos locos maravillosos y
que las dulcineas ya no quieren ser soñadas,
sino milicianas con ardor.
Ahora sé por qué las cosas son como son,
y yo, tal cual soy.
(Gabriel Pompo da Silva)

Desde el primer momento en que decidimos afrontar rebeldemente a la vida y tomar ese sendero anárquico e inclaudicable, nos ponemos a duelo y en enfrentamiento permanente con cada vestigio de autoridad, decidimos enfocarnos, afianzarnos, llevar alegre y rabiosamente esos deseos iconoclastas de destrucción.

Creo que un paso importante es entender las consecuencias, afrontarlas y preparase para las mismas. Muchas veces no pensamos en eso y creo que ahí está el gran error. Desde el momento en que decidimos llamarnos rebeldes, anarquistas, ácratas, antiautoritarixs etc., debemos saber que tarde o temprano, quizás alguna vez, suframos la mano del enemigo, caigamos en sus garras, nos enfrentemos cara a cara. En fin, prepararse siempre para estos eventuales momentos, pues estamos en guerra y el enemigo avanza a cada minuto… y nosotrxs?

Es necesario siempre intercambiar ideas, afianzar la lectura crítica y también es importante ejercitarnos físicamente, prepararnos. Cosa que a veces cuesta, y mucho, tomar cierta perseverancia, pero es la que nos servirá en distintas etapas de nuestra vida ya sea en un enfrentamiento en la calle, en una detención, y en el peor de los casos, en el caer en manos del enemigx.

Así también, es importante el no dejar a nuestrxs compas solos ni un por un momento, en el actuar, en el difundir, pues en la solidaridad no existen actos pequeños ni grandes, existe un gran corazón y como dijeron las compas de RZ: "todo corazón es una bomba de tiempo´´ que se expande y contagia a cada guerrerx indomable".

La emoción de ver salir esta publicación por ahí traba mis palabras, llena el corazón de alegría y de ganas de seguir afilando la vida. Viene a mi memoria infinidad de recuerdos de esos que son bonitos y producen ciertas sensaciones, recordar la calidez de un abrazo, el sonido de las palabras, las risas, la música, las caminatas y lindas y emocionantes charlas. También vienen recuerdos oscuros los cuales agradezco a que vinieran pues nos recuerda quienes somos, quienes estamos, y quienes no.

Por todo eso y mas nos sentimos agradecidos por tomarnos en cuenta y que FDK sea parte de este material.

Este texto pretende eso, contagiar, llegar a cada compañerx que este dentro o fuera, nos gustaría mucho que llegue en las manxs de cada compañerx secuestrado por el estado alrededor del mundo, a cada compañerx que camina libre y salvaje burlando al poder, a cada compañerx que decide pasar a la ofensiva.

A cada corazón negro.

A las cárceles FUEGO!

Compañerxs secuestrados a la Calle

Por la destrucción del sistema tecnoindustrial

Libres rabiosxs salvajes e indomables

Liberacion total!!!

Flores del kaos

III. Palabras de Ediciones Anónimas

No encontrando las palabras exactas para esta introducción, nos toca la rabia, el recuerdo de compañerxs encerradxs que hemos visto tras los barrotes, el recuerdo de las conversaciones con compañerxs que han estado en ese sitio maldito, el recuerdo de compañerxs que nos hablan de lo que pasa en otros lados del mundo con mas compañerxs secuestradx por el Estado. Es imposible que no se asome la rabia por nuestros corazones, que cada latido arde por venganza, es imposible evitar golpear las teclas de esta máquina sin que se haga un nudo en la garganta por saber que en otro lado hay compañerxs encerradxs, pero nos alegra saber que aunque hayan tantos golpes represivos de parte del Estado, no hayan podido mitigar la solidaridad que rompe las fronteras de todo el mundo a pesar del encierro de nuestrxs compañerxs en cada tierra envenenada por el Estado , este libro es prueba de que la solidaridad es firme, que aunque estemos lejos , estamos cerca.

Entre mayo y junio de 2012 se ha realizado una batida a varixs individuxs del contexto anarquista, el Estado boliviano criminaliza la lucha, en el caso detienen a 13 personas entre libertarixs, plataformistas y el compañero anarquista Henry Zegarrundo. A todxs se lxs acusa de "Terrorismo" y "Tentativa de Homicidio". De lxs cuales tres fueron recompensados con arresto domiciliario gracias a su infame colaboración con la policía. Durante el caso hubo delación y colaboración con lxs lacayxs del Estado por parte de estxs tres individuxs, solo uno no declaro el compañero Henry Zegarrundo.

Consideramos que es importante ejercitar nuestros

cuerpos cuando nuestra libertad está vigilada, a modo de distracción y a modo de entrenar. Ya que los métodos de la represión cada vez son más duros.

Este texto va dedicado a todxs lxs compañerxs encerradxs que luchan por la liberación total

Hasta la última jaula vacía…

Ediciones anónimas

1. INTRODUCCIÓN

Este material solo es un pequeño aporte para lxs compañerxs que le han declarado la guerra al Poder, no es necesario seguir al pie de la letra los programas de entrenamiento, es solo una propuesta para compañerxs presxs o en fuga, incluso para quienes que quieran entrenarse y disfrutar del ejercicio y al mismo tiempo entrenarse para la contrarrestar las adversidades que conlleva la insumisión. Nos ponemos en la situación más extrema, donde no contamos con gimnasio, máquinas, materiales o el espacio necesario que nos facilite el entrenamiento, estos factores no son motivo para quedarnos sedentarixs. Puede que existan limitaciones, sin embargo, con un poco de creatividad, paciencia y "disciplina" obtendremos buenos resultados. Este intento de libro es un manual de entrenamiento físico más allá de lo estético, más allá de la imagen narcisista, mas al contrario, entendiendo el cuerpo como arma de lucha, consta de programas de ejercicio, desde la planificación diaria, semanal, mensual, hasta la semestral o anual, en base a un **ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO.** Este material responde al llamamiento internacional ***POR UN DICIEMBRE NEGRO,*** que desde las mazmorras de la democracia griega atraviesa muros y barrotes, reverberando en diferentes territorios y quebrando fronteras, las distintas respuestas de la acción multiforme no han sido indiferentes.

Comparto experiencias que tal vez sirvan para considerar el entrenamiento físico como una necesidad respecto a la represión. En mi periodo carcelario cerca de un año, más el arresto domiciliario total y parcial me ayudó bastante el entrenarme, y estar bien física y emocionalmente, estando encarceladxs, nos someten a todo tipo de aislamiento, pero siempre debemos alejarnos de las imposiciones de la forma que sea posible, el encierro puede ocasionar que las horas se hagan más

largas, para revertir esa situación necesitamos realizar actividades que nos gusten, dentro de ellas, el ejercitarnos nos hará más fuertes y nos hará sentir satisfacción.

El ejercicio físico es una actividad que necesita de motivación, organización y muchas ganas, sin estas bases se hace más complicado el poder ejercitarse para estar siempre en buena condición física. Me ayudó mucho el apoyo de lxs compxs, las cartas, parches, discos, incluso me mandaron unos textos de entrenamiento y de yoga, sirvieron muchísimo y me estimularon a crear este material. Algunas de estas rutinas las compartí con otros presos, juntos buscamos formas de distraer la claustrofobia, intentamos salir de la rutina carcelaria, nos levantamos temprano a entrenar en los ófricos espacios para sentirnos libres, con un cuerpo vivo, algunos lo utilizaron como un escape. El aislamiento es un método utilizado por el poder para reducir emocionalmente alx individux, esto se refleja a nivel físico, si tu estado físico cae también tu umbral emocional desciende y viceversa. La cárcel, la clandestinidad, o el estar en una situación de confrontación acompañan muchas veces de desmotivación, aburrimiento, rutina, esos elementos, pueden contribuir a los bajones emocionales y físicos, es por ello que es necesario encontrar formas de evadir ese intento de aniquilamiento. No está por demás mencionar que las enfermedades y las lesiones musculoesqueléticas son la manifestación del estado emocional, se dice que se somatiza, como artífices tenemos a las condiciones de frío, calor, de cambio brusco de temperatura, o movimientos violentos, que pueden ocasionar lesiones de ligamentos, músculos o articulaciones, precisamente, por el bajón emocional aumenta la predisposición a las lesiones, de manera similar, cuando la condición física es deficiente, somos más propensos a estas lesiones, y una forma profiláctica de reducir estas posibilidades es la práctica del ejercicio físico. Si la condición

física es baja, existen mayores posibilidades de ser lastimadxs en la lucha cuerpo a cuerpo con los esbirros del Poder, por el contrario, mientras mejor entrenadxs estamos, podremos enfrentar mejor al enemigo.

Existen varios elementos en el entrenamiento, esas capacidades físicas básicas, como la fuerza, rapidez, velocidad, agilidad, movilidad y potencia que permiten mejorar la condición física, necesitan de paciencia a la hora de buscar resultados, como término medio, una persona que practica algún deporte o ya se ha entrenado necesita varios meses para conseguir un buen acondicionamiento físico. La rutina así como su nombre lo indica se convierte en una rutina aburrida cuando se va la motivación, el entrenamiento puede volverse monótono, para superarlo una buena opción es el cambio de plan de entrenamiento. Anotar todas las variaciones posibles, las series, la cantidad de repeticiones y la distribución de ejercicios a corto y largo plazo me motivó, siempre teniendo en cuenta que el entrenamiento necesita dedicación y no de la noche a la mañana se ven los resultados, pasaron varios meses y vi que progresé. Es importante tener en cuenta que cada cuerpo es un mundo singular, el biotipo determina la calidad y cantidad de ejercicios que podemos hacer.

La lucha contra la autoridad es permanente, esto significa que debemos entrenarnos también de forma permanente, como leer un buen libro, si dejas de leer, pierdes el hilo y no tienes un avance en el análisis o el crecimiento teórico-práctico, la carencia de entrenamiento puede ocasionar que los músculos se endurezcan, o te fatigues con más facilidad. Puede ser que las rutinas sean demasiado exigentes o viceversa, pero según la reacción de tu cuerpo experimentarás por tu cuenta cuan útil es este material, enfocado en el desarrollo de la fuerza física, la resistencia y la agilidad, contiene muy pocos ejercicios cardiovasculares, sin embargo, es bueno ejercitarlo mínimamente un

par de veces por semana alternando con los ejercicios de fuerza y resistencia, para evitar cardiopatías por falta de ejercicio aeróbico. Se puede trotar, caminar, subir, bajar gradas, etc. con intensidad baja pero de larga duración, en espacio reducido es más complicado, ejecutando ejercicios sencillos, o puedes trotar en el lugar realizando diferentes movimientos, para que no sea aburrido. Es recomendable realizar ejercicios de elongamiento antes y después de cada sesión, para evitar que el cuerpo este inflexible, tenso y con fatiga muscular. Este es un manual de entrenamiento de fitness, donde tú puedes hacer tus propias rutinas y programas, crear otros ejercicios y así planificar tu entrenamiento según tu gusto y necesidades.

Recuerda que el ejercicio físico no es un castigo, una forma de sanción por no cumplir las "reglas" como en la escuela, o el club deportivo, es todo lo contrario, es una actividad que hay que disfrutarla, sentirla para estar siempre listxs ante las circunstancias que nos pueden llevar por segundos a perder nuestra libertad o tal vez la vida. El entrenamiento es un arma que no debemos dejarlo relegado o ignorado, correr, saltar u ocultarse son elementos que nos pueden ayudar a escapar del enemigo, a estar siempre listos para enfrentarlo. La clandestinidad es una situación en la que se debe estar más alerta que de costumbre, existe potencialmente el momento de huir, correr, saltar barandas, escalar, trepar paredes, saltar techos para mantener la libertad por lo que todos los días luchamos.

Por fin logro publicar este material, que lo he comenzado en invierno de 2012 y lo termino en verano de 2015, cada dibujo, cada descripción contiene parte de mi historia personal, parte de nuevos aprendizajes, considerando siempre que nada que venga del enemigo nos silencie, él único silencio es aquel que lo elegimos y que acompaña nuestros pasos, el que nos dignifica, que nos enseña el recorrido de la búsqueda de

un mundo comunitario construido por nosotrxs, sin dominación, sin autoridad y sin ninguna forma de Poder que intenten arrebatarnos el ser libres.

Se agradece la libre difusión de este libro, deseo –y espero- que este material logre atravesar los muros construidos por las cárceles de la democracia en diferentes territorios, enemiga de la libertad y cómplice de la autoridad, que logre llegar a todxs lxs hermanxs rehenes y perseguidxs por la inquisidora maquinaria de la "justicia" burguesa.

Abrazos cómplices a todxs mis hermanxs que es parte de mi historia personal y me ha dado ánimos y una mano, a las Editoriales Flores del Kaos, a Ediciones Anónimas, a quienes ha diseñado el dibujo de la portada y la tapa del libro, a Irakunditxs por la difusión, a los blogs contrainformativos y a todxs lxs que hacen posible la publicación de este texto.

POR LA LIBERACIÓN ANIMAL, HUMANA Y DE LA TIERRA, HASTA DESTRUIR TODO LO QUE NOS OPRIME, CONTRA LA SOCIEDAD ESPECISTA Y DE CLASES, CONTRA TODA FORMA DE PERSECUCIÓN Y ENCIERRO, POR UN DICIEMBRE NEGRO.

Henry Z.A.

2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (FUERZA, POTENCIA, VELOCIDAD, RAPIDEZ, RESISTENCIA, MOVILIDAD, ESTABILIDAD)

Las principales actividades que tenemos dentro de la motricidad son caminar, saltar, trotar, correr, caminar, lanzar, trepar, escalar, caer, etc. nuestro cuerpo tienen una mecánica que puede adaptarse a cualquier situación, muchas veces revertida por el sedentarismo, es importarte entrenarse, dejando el tema de la salud en segundo plano, para que las *capacidades físicas básicas* como la fuerza, potencia, velocidad, rapidez, movilidad, estabilidad y resistencia nos permitan que nuestra motricidad se potencie.

Nuestro organismo esta compuesto por millones de millones de células, unidas estas forman tejidos, estos órganos, estos forman sistemas y así se llega a constituir el organismo. En este material le vamos a dar importancia al tejido neuromuscular, mas que todo a la contracción-relajación. Existen fibras musculares gruesas y delgadas, básicamente, estos filamentos delgados se deslizan entre los gruesos, provocando un acortamiento muscular, eso es la contracción muscular.

Sistema aeróbico:
Existe una gran división en los ejercicios: aeróbicos y anaeróbicos, donde la acción celular tiene gran importancia, en los primeros, la respiración celular, es decir, el ingreso de 0_2 (oxígeno) a la célula, lo caracteriza. El sistema aeróbio o aeróbico se distingue por los ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno, como correr, nadar, ir en bici, caminar, trotar etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios. Se dice, que a partir de los 3' (minutos) este sistema se activa, por que los recursos energéticos del sistema anaeróbico ya se han agotado, es como utilizar distintos tipos de batería. Para trabajar esta capacidad motriz, se emplea métodos de

resistencia de larga duración.

Sistema anaeróbico:
Son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno, es decir, la célula no requiere de 0_2 porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP (adenosín trifosfato) muscular, la PC (fosfocreatina) y la glucosa. Son ejemplos de ejercios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo, el fitnnes, este manual, casi en su totalidad contiene ejercicios anaeróbicos. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético (tonificación). como el de velocidad, resistencia a la velocidad, fuerza, resistencia a la fuerza, con intervalos de recuparación

En este capítulo se desarrolla los conceptos de las capacidades motrices, mas sus métodos, para luego crear nuestros propios programas de entrenamiento, según nuestros intereses y motivaciones.

2.1. Velocidad

Es la capacidad de recorrer cierto espacio en el menor tiempo posible, si tenemos que vencer una gran resistencia a la mayor velocidad posible la llamamos POTENCIA MOTORA.

"La repetición de reacciones lo mas veloces posibles, ante repentinas señales o estímulos producen un perfeccionamiento de la reacción" (Zaciorskij)

Los movimientos que deban ser realizados con mayor velocidad, no deben, en su ejecución ofrecer dificultades. El ejecutante debe poder concentrarse en realizar el movimiento a la mayor velocidad posible. Las repeticiones a la misma velocidad conducen a estereotipias motoras que perjudican todo posterior aumento de la velocidad.

2.1.a. Aspectos salientes del entrenamiento de la velocidad

- Los ejercicios para el perfeccionamiento de la velocidad solo deben ser realizados en momentos de perfecta capacidad de rendimiento (debemos estar descansadxs, luego de una adecuada entrada de calor)
- Los ejercicios de velocidad deben, en lo posible, aproximarse a la técnica ideal.
- No deben ofrecer dificultades técnicas.
- Es fundamental accionar sin reservas, con la máxima descarga de energía.

2.1. b. Medios para el desarrollo de la velocidad

La condición derivada del entrenamiento de velocidad es la velocidad submáxima a máxima del movimiento.

- Para desarrollar la velocidad la aceleración debe ser mayor, permitiéndonos una alta frecuencia de movimientos y coordinación motora.
- La velocidad como condición física general, posee tres factores concluyentes que la caracterizan:

  1. Máxima intensidad
  2. Corta duración
  3. Amplio intervalo de descanso

- Debemos tener en cuenta que la velocidad se supera solo con la propia velocidad.
- Para el trabajo, podríamos disponer de diferentes estímulos, donde la capacidad de reacción entraría a funcionar como un eslabón más en la mejora de esta capacidad.
- El método básico es el de repetición, se caracteriza porque, entre repetición y repetición existe tiempo de descanso.

2.1.2. Métodos y procedimiento metodológicos de la velocidad

Velocidad de reacción

Se trata de reacciones motrices motivadas por un estímulo externo, por ejemplo, el esquive de un golpe.

Velocidad de traslación

Son ejercicios donde el cuerpo debe trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible, por ejemplo, la carrera simple.

2.2. Rapidez

Es la capacidad de realizar una acción motriz en un periodo mínimo, dadas determinadas condiciones, es el movimiento de uno o mas segmentos del cuerpo en el menor tiempo posible.

No debe olvidarse que el concepto velocidad es propio de la mecánica y se refiere a la relación espacio-tiempo en un desplazamiento, mientras que el concepto de rapidez, como capacidad motriz, consigna un complejo de capacidades que reflejan posibilidades mecánicas del cuerpo humano a diferencia de la rapidez.

La rapidez de forma general de la movilidad de los procesos nerviosos, se caracteriza por la fuerza, la fuerza rápida, la flexibilidad, la capacidad de relajación y contracción muscular, el dominio de la técnica y voluntad.

Debido a que los ejercicios de rapidez se ejecutan en un corto plazo, el trabajo se produce a cuenta de los mecanismos anaeróbicos del creatín fosfato y la glicolisis.

2.2.a. Educación de la rapidez de reacción motriz

Simple:

Es la respuesta, con un movimiento preestablecido, a una señal también preestablecida que aparece súbitamente. La metodología fundamental de su educaciones la repetición de respuestas motoras preestablecidas o estímulos preestablecidos surgidos súbitamente y con el objetivo de reducir el tiempo de la respuesta.

Compleja:

Este tipo de rapidez de reacción es indispensable para los deportes y actividades en los que constantemente hay cambios inesperados de la situación. Es necesaria una reacción selectiva, ya que entre toda una serie de opciones, se ha de elegir la más adecuada. Las reacciones empleadas son algunas veces reacciones hacia un objeto móvil.

2.2.b. Métodos y procedimiento metodológicos de la rapidez

Método de ejercicio estrictamente reglamentado

La actividad se organiza y regula de forma relativamente estricta, caracterizada por:

- El establecimiento de un programa riguroso de ejercicios, con un conjunto de ejercicios seleccionados previamente.
- Una rigurosa dosificación de la carga y la dirección de su dinámica durante la realización de los ejercicios y de los intervalos de descanso.

Método de repetición

Se debe repetir la acción sin modificar la técnica.

Método del ejercicio variable

Es la variación de los factores que influyen durante la realización del ejercicio: cambio de la velocidad, tiempo de ejecución, cambio de ejercicio, de los intervalos de descanso, las condiciones externas, etc. Este método se divide en:

- **Método del ejercicio variable con intervalos**. Se caracterizan por la alteración sistemática de la carga con descanso.
- **Método de competencia**. Se asegura el rendimiento máximo y permite gran variabilidad de las acciones.

2.3. Resistencia

"Fuerza por la cual se soporta la fatiga"

"El endurecimiento es la actitud que permite soportar la fatiga y el dolor" Raoul Mollet

"Es la cualidad que permite mantener durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos a pesar de las definiciones progresivas de las reservas alcalinas" Fauconier y Van Den Eynde

2.3.a. Tipos de resistencia

Existen tres tipos de resistencia llamadas también vías:

Primera Vía: anaeróbica Aláctica.- No se produce ácido láctico, la glucosa sin participación de oxigeno produce energía. Se suma el ADP (adenosindifosfato) mas el CP (creatinfosfato).

Su tiempo de acción es de 9´´ y 12´´, y su potencia máxima de 3´´ a 6´´.

Segunda Vía: Anaeróbica Láctica.- Es mas duradero a partir de la glucosa y el glucógeno en el hígado y el músculo. Se produce la glucólisis que es la degradación de la glucosa y produce dos componentes: el ácido pirúvico y el ácido láctico.

Su tiempo de acción es de 2´´ a 3´´ y su potencia máxima es de 1´a 1´

30´´.

Tercera Vía: Aeróbica.- La energía proviene de la oxidación del ácido pirúvico, producto de la glucólisis y los ácidos grasos procedentes de la hidrólisis de los lípidos. Se puede descomponer al glucógeno en anhídrido carbónico, H_2O y ATP. Todas las reacciones se producen a nivel celular en el músculo en las mitocondrias, al formarse el carbohidrato se libera desde los músculos a la sangre y el luego al pulmón, el H_2O es utilizado por la misma célula.

Su tiempo de acción es a partir de los 3´.

2.3.b. Métodos para el desarrollo de la resistencia

Método de duración

Es utilizado para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Influye sobre el nivel de tolerancia a la carga y mejora la función de recuperación después de cargas muy intensas.

Método continuo

Se debe mantener la velocidad constante durante un tiempo determinado (Frecuencia cardiaca: de 150 a 170 pulsaciones por minuto)

Método de intervalo

Exigen cambios programados de las fases de carga con intervalo (series).

Fartlek

Llamado el juego con la velocidad y decidido por el propio deportista. Se lo realiza en terrenos con cierta dificultad y de topografía cambiante, el parcour es una variación y adaptación urbana.

2.4. Fuerza

Es la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

2.4.1. Particularidades de las fibras musculares.- Existe dos tipos de fibras musculares, el biotipo de cada unx determina que tipo de fibras

predominan en su musculatura. Las fibras musculares blancas se contraen lentamente, predominan en personas que tienen mas resistencia, y las fibras rojas se contraen con rapidez, predominan en quienes son mas veloces.

2.4.2. Tipos de fuerza

a) Fuerza absoluta (máxima)

Es aquella tensión máxima o fuerza máxima que el músculo manifiesta durante su contracción, cuando el mismo ya no esta en disposición de elevar una carga.

b) Fuerza relativa

Es la fuerza que se desarrolla en proporción al peso corporal.

Tipos de contracción muscular:

Trabajo Isométrico.- Presupone una tensión sin que el músculo varié su longitud.

Trabajo Isotónico (tensión uniforme).- El músculo se acorta y desarrolla una tensión.

Trabajo excéntrico.- El músculo se alarga a medida que desarrolla una tensión.

c) Fuerza dinámica

Fuerza explosiva.- Es el vencimiento de la resistencia que no alcanza las magnitudes limite, con máxima aceleración.

Fuerza rápida.- Se intenta vencer resistencias que no alcanzan magnitudes limite, con aceleración por debajo de la máxima.

Fuerza lenta.- Se expresa al vencer resistencias limite de acuerdo al peso, con la velocidad constante.

d) Fuerza estática

Durante la tensión activa, la fuerza estática del músculo se produce sin estiramiento del mismo, y, durante la tensión pasiva, las fuerzas externas

tratan de estirar el músculo en tensión.

e) Resistencia a la fuerza

Es la especialidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración.

2.4.3. Métodos del desarrollo de la fuerza

Método de los esfuerzos dinámicos (fuerza rápida)

Educa la fuerza rápida. Los ejercicios se ejecutan sin sobrecarga (peso) o con poca, pero al máximo de velocidad.

Método de los esfuerzos estáticos (régimen isométrico)

Se mantiene la posición del mismo de 5 a 6 segundos. El descanso recomendado es el total.

Método de los grandes esfuerzos (fuerza absoluta)

Los ejercicios deben ser escogidos donde sea posible tres, cuatro o hasta una sola repetición.

Método de los esfuerzos reiterados

a) Primera Vía (Fuerza propiamente).-

Su realización esta basada en ejecutar de ocho y diez repeticiones a un ritmo cómodo de ejecución en cada tanta.

b) Segunda Vía (Resistencia a la Fuerza)

Los ejercicios se realizan con las mismas particularidades que para la anterior, pero lo particular radica en que las repeticiones deben ofrecer la aparición de la fatiga, realizando con esfuerzo volitivo dos o tres repeticiones mas.

2.5 Movilidad

La movilidad es un termino técnico que implica la posibilidad de libre accionar de una articulación, en las direcciones que por su tipo le son posibles. La movilidad depende del componente musculo tendinoso y del

capsulo-ligamentoso.

Los limites de la movilidad dependen del estado de: la cápsula, los músculos, los tendones, los ligamentos.

El mantenimiento de la movilidad general se consigue a través de una actividad física bien planificada.

El logro de niveles de movilidad especial se consigue a través de ejercicios articulares específicos, disminuye en la adolescencia en muy escasa proporción.

Las articulaciones ejercitadas periódicamente mantienen sus niveles de movilidad hasta edades avanzadas.

Los dosificación se ofrece a discusión. Algunos autores consideran que deben ser realizadas de 10 a 15 series de cada ejercicio, con 15 a 20 repeticiones en cada una de ellas. Y otros de 3 a 4 series con 3 a 4 repeticiones.

Ozolin investigó los cambios de flexibilidad en diferentes estados de calor y llego a las siguientes conclusiones:

- Depende de la temperatura del medio.
- Aumenta con el aumento de la temperatura.
- Estas variaciones pueden ser reducidas con el calentamiento.
- El desarrollo insuficiente de la flexibilidad limita el aprendizaje de determinadas habilidades o se prolonga el ritmo en la aceleración, se presentan con facilidad lesiones, se obstaculiza el desarrollo de la capacidad de fuerza, rapidez, resistencia y agilidad, se limita la amplitud de movimiento.

Elongación

Es la capacidad de un músculo de ceder ante la contracción de su antagonista.

Elasticidad

Es la capacidad de un músculo de trabajar extendiéndose y acordándose

Flexibilidad

Consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre-abertura para el trabajo cinegético.

2.5.1. Características de las movilidad articular

Los ligamentos y la envoltura fibrosa de la cápsula articular preservan la integridad de la articulación y llegan a ser predominantes en la limitación de acción de las mismas.

La acción de un músculo sobre su articulación depende de su brazo de fuerza.

En los casos de personas con músculos cortos, las articulaciones son incapaces de realizar un movimiento en toda su amplitud- limitación o insuficiencia pasiva-; otras veces carecen de la fuerza necesaria. Son importantes seis movimientos:

- Flexión – extensión
- Abducción – aducción
- Rotación externa – rotación interna
- Circunducción (es una combinación de los anteriores)

2.5.2. Tipos de movilidad

a) Anatómica

Se designa la amplitud de movimientos de una articulación o grupo articular sin que influyan en la modificación de esa amplitud fuerzas interiores o exteriores, pues depende de su propia constitución y del desarrollo alcanzando normalmente.

b) Activa

Se refiere a la amplitud de movimientos que puede alcanzar en virtud de las fuerzas internas.

Las amplitudes de movimientos se logra a expensas de fuerzas internas, por consiguiente, junto con el desarrollo de la flexibilidad también se logra el desarrollo de la fuerza de aquellos músculos que participan en la acción. Los ejercicios generalmente se realizan en contra la fuerza de la gravedad, sin la asistencia de otra persona.

c) Pasiva

Se refiere a la amplitud de movimientos que podemos alcanzar en virtud a las fuerzas exteriores, como son el peso de una parte del cuerpo por la acción de la gravedad, la ayuda de unx compañerx, implemento o aparato.

Los ejercicios pasivos no desarrollan la fuerza, profundizan mas el desarrollo de la flexibilidad que en los activos.

Mejoran la elasticidad articular tanto en los músculos agonistas como antagonistas.

Los ejercicios se realizan de forma general a favor de la acción de la gravedad, en parejas o grupos.

2.5.3. Métodos del desarrollo de la movilidad articular

Métodos del desarrollo de la movilidad activa

Aprovechan la energía de las aceleraciones de los segmentos corporales.

Su característica corporal radica en la ejecución de ejercicios que representan un régimen dinámico, desarrollando la fuerza de los músculos agonistas y la flexibilidad determina la articulación o grupo articular, así como la elasticidad en los músculos antagonistas.

Aprovechan la inercia y la aceleración de los segmentos corporales.

Métodos del desarrollo de la movilidad pasiva

Su característica principal radica en la ejecución de ejercicios que presentan un régimen dinámico, desarrollándose la elasticidad en los grupos musculares agonistas y antagonistas, así como la movilidad

articular.

Aprovechan la inercia, y la aceleración de los segmentos corporales influidos por fuerzas exteriores como la acción de la gravedad o unx compañerx.

2.6. Estabilidad

Es el equilibrio motor, muy poco entrenado en las clases o entrenamientos. Sin embargo, el perfeccionamiento de tal capacidad es siempre atractivo para niñxs y adolescentes. Los ejercicios de equilibrio son ejercicios de coordinación y exigen capacidad de concentración y voluntad para la tarea propuesta.

a) Equilibrio estático

Es la capacidad de mantener el equilibrio corporal en un lugar o una posición.

b) Equilibrio dinámico

Es la capacidad de mantener el equilibrio en movimiento.

3. EJERCICIOS POR REGIONES

Cada ejercicio involucra varios músculos que interactúan entre si, la ventaja de entrenar sin pesas es que no se pierde flexibilidad y elasticidad de los músculos y articulaciones. Estos ejemplos de ejercicios mas que todo están orientados al trabajo de la fuerza muscular, la resistencia anaeróbica, la resistencia a la fuerza y la potencia en algunos casos. Cuando queremos enfocarnos en un grupo muscular específico también van a trabajar otros músculos de forma secundaria, por ejemplo, si realizamos las flexiones de brazos (lagartijas o pechadas) buscamos trabajar solo los pectorales,pero inevitablemente van a trabajar otros músculos en menor proporción, como los tríceps por ejemplo. De todos modos, se ha tratado de organizar los ejercicios de la mejor forma posible, intentando aislarlos de la mejor forma posible el entrenamiento para cada región y grupo muscular, sin embargo, existen regiones donde hay limitaciones en el trabajo muscular sin pesas o ligas, por ejemplo, en la región bicipital, y dorsal del tronco, se puede realizar dominadas en una barra horizontal o algo similar, intentando buscar un zócalo o algo que se asimile a la barra, pese a la limitación de ejercicios puse algunos ejemplos para estas regiones. Por el contrario, hay una gran variedad de ejercicios especialmente para la región pectoral y abdominal.

Otro factor importante es que si no te animas a hacer los test puedes anotar o memorizar eventualmente las cantidades de ejercicios que realizas, para ver la evolución y progreso, no es obligatorio, pero eso te ayuda a mejorar tus programas y a modificar cada vez que sea necesario la elección del método de entrenamiento. Veras que los resultados son satisfactorios si has sido disciplinadx en entrenarte, entendiendo la disciplina como una forma de organizarse y no de imposición. Aproximadamente se necesita cerca de cuatro meses para acondicionarse físicamente, es necesario hacer dos veces a la semana ejercicio aeróbico, como complemento a la metodología utilizada en este manual, como correr, trotar, ordenar-limpiar la habitación, o realizar ejercicios de baja intensidad y fácil ejecución, saltar a la cuerda, subir-bajar gradas, caminar o trotar por los pasillos, trotar en el lugar durante varios minutos, alternando con ejercicios de elongamien-

to con movimientos, estos ejercicios aeróbicos, también llamados cardiovasculares tienen cargas mínimas, pero son de larga duración. El biotipo de cada persona es diferente, esto significa que no hay un estándar exacto para la dosificación, he intentado aproximarme de la mejor forma posible a las cantidades que estimo se puede realizar. Esos cánones que la escuela, la academia, la familia y la sociedad han establecido no significan para nada la diferenciación de ejercicios según el género. Cualquier persona si le pone empeño y esfuerzo al entrenamiento podrá obtener buenos resultados, si no hay progreso algo esta fallando, puede ser la mala planificación del entrenamiento, sobrenentrenamiento o una dieta deficiente.

Estos ejercicios no son recetas, solo son ejercicios que los puedes utilizar o desechar, puedes crear en base a estos tus propia planificación del entrenamiento. A continuación algunos ejemplos de ejercicios por regiones musculares.

Región Pectoral

Las flexiones de brazos, también conocidos como lagartijas o fondos de pecho, son ejercicios muy útiles y efectivos para trabajar el tren superior, específicamente la región pectoral, de brazos, y hombros, donde los músculos pectorales interactúan con los músculos tríceps braquial, deltoides y bíceps braquial. Existe varias formas de hacerlos, la colocación de las manos, la separación, la dirección de los dedos etc. influyen en lograr trabajar y aislar unos músculos mas que otros, por ejemplo, si colocamos las manos a nivel de la cintura estamos dándole mayor porcentaje de trabajo a los bíceps, con las manos a altura de los hombros trabajamos los deltoides y pectorales, juntando las manos trabajan los tríceps, si llevamos las manos a altura de la cabeza trabajamos deltoides o tríceps, según la colocación de las manos. La mejor forma de realizar estos ejercicios es mantener la columna vertebral y la cadera en posición neutra, y al bajar tratar de que la barbilla se acerque lo mas posible al piso, con la mirada al frente todo el tiempo, la colocación de las manos y los brazos es importante, ya que dependiendo de ella, trabajaremos más unos músculos mas que otros. Las flexiones de brazos son la base de muchos ejercicios, que tratan de localizar y aislar el trabajo muscular, incluso, se combinan con movimientos de otros grupos musculares, para lograr mejores resultados.

FLEXIONES DE BRAZOS (LAGARTIJAS O PECHADAS) CON RODILLAS Y PIES APOYADOS

Músculos: pectorales, tríceps, bíceps

Poner las manos a la altura de los hombros, separadas del tronco, las rodillas y las puntas de los pies apoyadas al piso, mantener la espalda y la pelvis rectas.

a) Brazos extendidos

b) Contracción muscular (flexionar codos)



FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS

Músculos: pectorales, tríceps y bíceps

Ídem al anterior, pero ya no se apoyan las puntas de los pies al piso

a) Brazos extendidos, rodillas apoyadas al piso

b) Contracción muscular




FLEXIONES DE BRAZOS

Ídem al anterior solo apoyando manos y pies

Músculos pectorales, tríceps, bíceps

a) Brazos extendidos y pies apoyados al piso

b) Contracción muscular (flexionar codos)

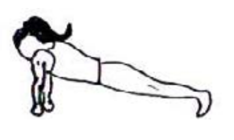
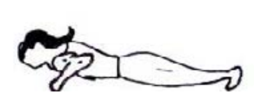



FLEXIONES CON PUÑO

Músculos pectorales, tríceps

a) Brazos extendidos apoyando las manos con los nudillos del 2^{do} y 3^{er} dedos, pies apoyados al piso,

b) Contracción muscular

FLEXIONES ESPARTANAS

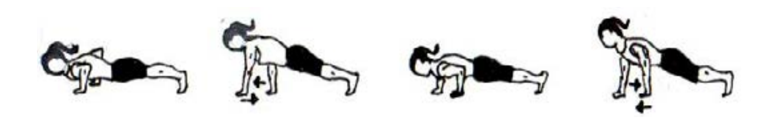
Músculos: pectoral mayor y deltoides

a) Codo flexionado y la mano apoyada en línea con el hombro, el lado contrario codo flexionado y mano apoyada al piso a nivel de la cintura

b) Extender los codos

c) Cambiar de posición de manos despegándolas del piso enérgicamente

d) Volver a la posición inicial



FLEXIONES HINDÚ (DE BUCEO)

Músculos: Pectorales y deltoides

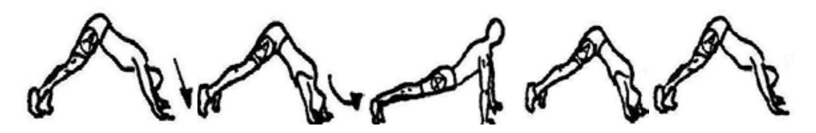
a) Manos apoyadas al piso separadas dos anchos de hombro, pies apoyados sobre las puntas separados dos anchos de hombros, cadera elevada formando un ángulo de 90 grados

b) Flexionar los codos hasta que la cabeza este cerca del piso

c) Buceo (estirar los codos y arquear la columna en un solo movimiento)

d) Flexionar los codos haciendo el movimiento inverso hasta elevar la cadera y acercar la cabeza al piso

e) Volver a la posición inicial.



FLEXIONES CON PALMADA (TIBURONES)
Músculos: pectorales, hombros y tríceps
a) Colocarse en la posición para flexiones, codos flexionados
b) Extender los brazos de forma explosiva hasta levantarse del piso, dar una palmada

GOLPEANDO EL PECHO CON LOS PUÑOS (GORILAS)
Músculos: pectorales, hombros y tríceps
a) Colocarse en la posición para flexiones
b) Extender los brazos de forma explosiva hasta levantarse del piso, golpearse el pecho con los puños

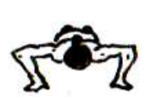
FLEXIONES CON APOYO CUBITAL
Músculos: pectorales, hombros, tríceps, antebrazo (aductores de la muñeca)
a) Brazos extendidos, apoyar la parte cubital de las manos (costado del meñique)
b) Contracción muscular

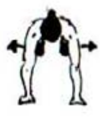
FLEXIONES CON DEDOS
Músculos: pectorales, tríceps y flexores de los dedos
a) Colocarse en la posición para flexiones apoyando los dedos, se puede quitar el meñique, luego el anular, así hasta hacer el ejercicio solo con los pulgares
b) Extender los brazos

FLEXIONES DINÁMICAS (básico)
Músculos: pectorales, tríceps
a) Posición flexiones normales
b) Con un fuerte impulso estirar los codos tratando de despegarse del piso
c) Juntar las manos y flexionar los codos

FLEXIONES DINÁMICAS (avanzado)
Músculos: pectorales, tríceps
a) Posición flexiones con las manos apoyadas al piso lo mas cerca posible entre sí, los pies separados máximo dos anchos de hombro
b) Con un fuerte impulso estirar los codos tratando de despegarse del piso
c) Al momento de apoyarse nuevamente al piso separar las manos como para flexiones normales y juntar los pies.
d) Nuevamente despegar las manos del piso
e) Al momento de apoyarse a este cerrar las manos y separar los pies llegando a la posición inicial

FLEXIONES DE PECHO
Músculos: pectorales, tríceps
a) Posición flexiones codos extendidos con los pies separados no mas de dos anchos de hombro
b) Realizar la flexión de brazos, a diferencia de las de tríceps las manos se encuentran mas separadas

FLEXIONES DE EMPUJE (básico)
Músculos: pectorales, tríceps, hombros
a) Posición flexiones con apoyo de rodillas y pies cruzados
b) Flexionar los codos hasta que los antebrazos toquen levemente el piso
c) Despegar los antebrazos del piso manteniendo los codos flexionados
d) Llevar nuevamente los antebrazos cerca del piso
e) extender los codos



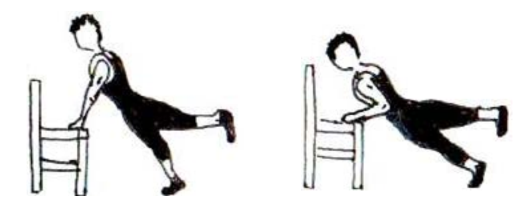
FLEXIONES DE EMPUJE (avanzado)
Músculos: pectorales, tríceps, hombros
a) Posición flexiones codos extendidos
b) Flexionar los codos hasta que los antebrazos toquen levemente el piso
c) Despegar los antebrazos del piso manteniendo los codos flexionados
d) Llevar nuevamente los antebrazos cerca del piso
e) extender los codos



FLEXIONES CON CAMBIO DE PIE
Músculos: pectorales, tríceps
a) Posición flexiones codos extendidos, con una rodilla apoyada al piso y la otra extendida sin tocar el piso
b) Realizar una flexión de brazos
c) Realizar el cambio, apoyar la otra rodilla y extender la otra



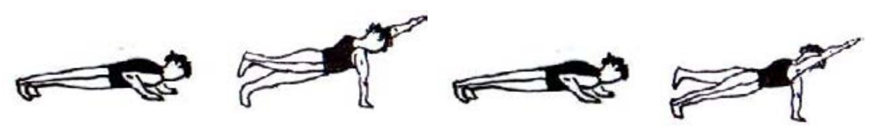
FLEXIONES CON SILLA
Músculos: pectorales, tríceps
a) Apoyar las manos un una silla o algo similar, un pie elevado del piso
b) Flexionar los brazos. Mientras las manos estén mas juntas trabajará mas el tríceps, mientras mas separadas trabajan mas los pectorales



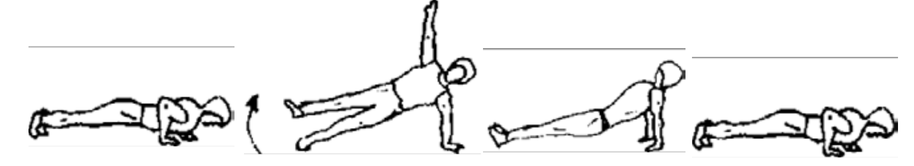
PIE EN 4
Músculos: pectorales, tríceps
a) A un paso de distancia apoyar las manos en la pared con una rodilla flexionada
b) Flexionar los brazos

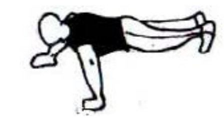
FLEXIONES CON PLANCHA
Músculos: pectorales, transverso abdominal
a) Posición flexiones con los codos flexionados
b) Realizar una flexión de brazos elevando la mano izquierda y el pie derecho
c) Flexionar los codos
d) Realizar otra flexión de brazos elevando la mano derecha y el pie contralateral



FLEXIONES CON GIRO
Músculos: pectorales, transverso abdominal
a) Posición flexiones
b) Llevar la mano derecha hacia arriba, la izquierda se mantiene apoyada al piso
c) boca arriba apoyar las dos manos al piso
d) Volver a la posición flexiones y realiza el ejercicio al lado contrario. Los cuatro pasos se los debe realizar en un solo movimiento sin pausas



FLEXIONES SPIDER
Músculos: pectorales, transverso abdominal
a) Posición flexiones con los codos flexionados, llevando la parte interna de la rodilla derecha lo mas cerca del codo del mismo lado
b) Entender los codos y extender la rodilla llevándola al lado de la otra
c) Flexionar los codos, está vez se lleva la parte interna de la rodilla izquierda lo mas cerca posible del codo del mismo lado

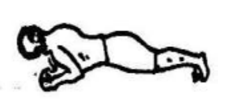

Tríceps

FLEXIONES DIAMANTE SIMPLES
Músculos tríceps y pectoral mayor
a) Brazos extendidos formando un rombo con los dedos índice y pulgar de ambas manos, rodillas apoyadas al piso
b) Contracción muscular

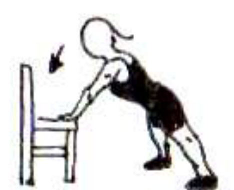
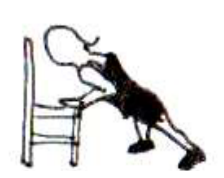




FLEXIONES DIAMANTE
Músculos tríceps y pectoral mayor
a) Brazos extendidos formando un rombo con los dedos índice y pulgar de ambas manos.
b) Contracción muscular

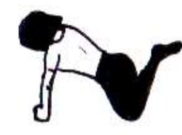
FLEXIONES DIAMANTE CON SILLA
Músculos: pectorales, tríceps
a) Apoyar las manos en diamante en una silla o algo similar, los pies separados dos anchos de hombro
b) Flexionar los brazos

FLEXIONES CERRADAS
Músculos tríceps y pectorales
a) Posición flexiones con las manos apoyadas al piso a nivel de las axilas (un ancho de mano de separación)
b) Contracción muscular



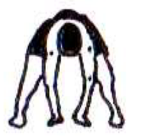

FLEXIONES SENCILLAS CON APOYO DE RODILLAS
Músculos: tríceps, pectorales, deltoides
a) Apoyar las manos al piso a la altura de la cabeza con una separación de una ancho de hombro entre sí con los dedos hacia adentro. Apoyar las rodillas y cruzar los tobillos sin que los pies toquen el piso
b) Flexionar los codos




FLEXIONES SENCILLAS
Músculos: tríceps, pectorales, deltoides
a) Apoyar las manos al piso a la altura de la cabeza con una separación de una ancho de hombro entre sí con los dedos hacia adentro
b) Flexionar los codos




FLEXIONES DE PECHO PARA TRÍCEPS
Músculos: tríceps, pectorales
a) Posición flexiones de brazos con las manos apoyadas al piso casi juntas similar al triángulo, pies separados dos anchos de hombro
b) Flexionar los codos hasta que los antebrazos toquen el piso.

EMPUJE DE PECHO
Músculos: tríceps, pectorales
a) Posición flexiones, codos extendidos
b) Flexionar los codos hasta que los antebrazos toquen levemente el piso
c) Despegar los antebrazos del piso manteniendo los codos flexionados

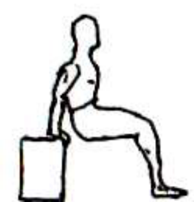
FLEXIONES EN TRIÁNGULO CON RODILLAS APOYADAS
Músculos: tríceps, pectorales, hombros
a) Apoyar las rodillas al piso con una separación de un ancho de hombro, una mano apoyada a altura del eje longitudinal del cuerpo formando un triángulo entre los pies y la mano
b) Flexionar los codos

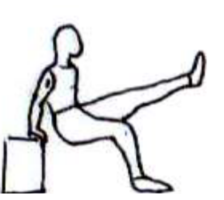
FLEXIONES EN TRIÁNGULO (ROCKY´S)
Músculos: tríceps, pectorales, hombros
a) Separar los pies no mas de dos anchos de hombre, apoyar solo una mano al piso mientras la otra la apoyamos por el dorso en la espalda baja
b) Realizar la flexión de brazo hasta que el pecho casi toque el piso

FONDOS SENCILLOS
Músculos: tríceps
a) Manos apoyadas en un banco o similar, codos flexionados, pies separados un ancho de hombros
b) Extender los codos

FONDOS CON UN PIE ELEVADO
Músculos: tríceps
a) Manos apoyadas en un banco o similar, codos flexionados, un pie elevado
b) Extender los codos sin que el pie elevado toque el piso

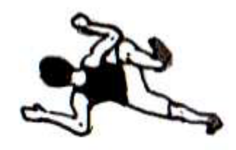
FONDOS SIMPLES
Músculos: tríceps
a) Manos apoyadas en un banco o silla
b) Contracción, bajar la cadera hasta el piso sin sentarse

FONDOS
Músculos: tríceps
a) Apoyar las manos en una silla, los pies en algo similar con las rodillas dobladas
b) Bajar el cuerpo flexionando los codos

COCODRILOS
Músculos: tríceps, dorsal ancho, abdominales transversos
a) Posición cocodrilo (boca abajo sin que el pecho toque el piso, rodilla izquierda extendida, manos apoyadas al piso con la izquierda mas adelantada, la rodilla derecha tocando el codo derecho)
b) Avanzar extendiendo los codos y llevando la mano derecha hacia adelante, extender la rodilla del mismo lado
c) Retroceder extendiendo los codos y llevando la mano derecha hacia atrás y flexionando la rodilla del mismo lado

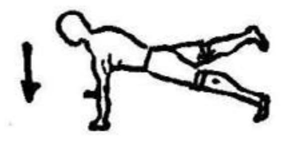
  

Hombros

FLEXIONES SEMI HINDÚ
Músculos: deltoides y pectorales
a) Manos y pies separados dos anchos de hombro con la cadera elevada formando un ángulo de 90 grados
b) Flexionar los codos hasta que la cabeza este cerca del piso




FLEXIONES DE BRAZOS CON UN PIE EN EL AIRE
Músculos: deltoides y pectorales
a) Colocarse en posición flexiones de brazos procurando mantener las manos a nivel de los hombros, un pie debe mantenerse elevado
b) Contracción muscular




BURPEES (ÉMBOLOS)
Músculos: pectorales, deltoides, cuadriceps
a) En cuclillas manos apoyadas al piso a nivel de los hombros
b) Estirar las rodillas, al mismo tiempo flexionar los brazos
c) Volver a cuclillas
d) Ponerse de pie





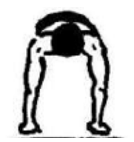
FLEXIONES COMPLETAS
Músculos: deltoides y pectorales
a) Posición flexiones codos flexionados
b) Llevar los antebrazos cerca del piso
c) Volver a posición flexiones como en b)
d) Extender los codos



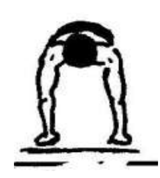
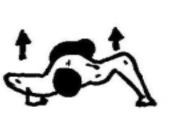


FLEXIONES ASIMÉTRICAS
Músculos: deltoides y pectorales
a) Posición flexiones con los codos rectos
b) Contraer un solo brazo mientras el otro se mantiene lo mas extendido posible
c) Extender el codo del brazo contraído hasta volver a la posición flexiones,
d) Realizar el ejercicio con el brazo opuesto.

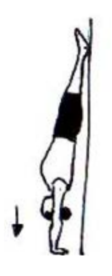




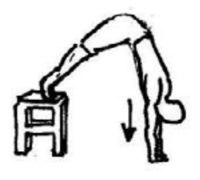
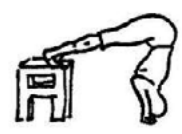

FLEXIONES ASIMÉTRICAS CON CAMBIO
Músculos: deltoides y pectorales
a) Brazos flexionados, la mano derecha nivel de la línea longitudinal del cuerpo, la izquierda separada del cuerpo
b) Extender los brazos de forma explosiva hasta separarse del piso
c) Antes de volver a tocar el piso cambiar de posición de manos, ahora la mano derecha se encuentra separada del cuerpo y la izquierda a nivel de la línea longitudinal del cuerpo.

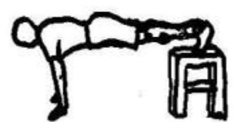
FLEXIONES DESDE INVERTIDA DE MANOS
Músculos: deltoides
a) Pararse de manos con los pies apoyados a la pared
b) flexionar los codos hasta que la cabeza llegue al piso

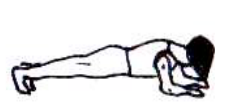
FLEXIONES PARA HOMBROS
Músculos: deltoides
a) Los pies apoyados en la plataforma de una silla, las manos lo más cerca posible de las patas de la silla; codos extendidos
b) Flexionar los codos hasta que la cabeza este cerca del piso. La intensidad del ejercicio aumenta mientras las manos estén mas cerca de las patas de la silla

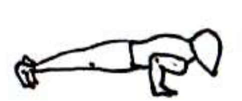
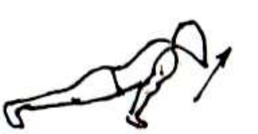
FLEXIONES CON LOS PIES EN UNA SILLA
Músculos: deltoides, pectorales, tríceps
a) Brazos extendidos y manos apoyadas al piso a la altura de los hombros y las puntas de los pies apoyadas en una silla
b) Contracción muscular

HOMBROS AL FRENTE
Músculos: deltoides, pectorales
a) Posición flexiones brazos extendidos y manos apoyadas al piso a la altura de la cabeza
b) Llevar los antebrazos al piso

HOMBROS AL FRENTE II
Músculos: deltoides, pectorales
a) Posición flexiones con codos flexionados, las manos apoyadas al piso a la altura del pecho
b) Extender los codos llevando los hombros hacia el frente a 45°

Bíceps

FLEXIONES BÁSICAS PARA BÍCEPS
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Posición flexiones con los dedos hacia fuera, la separación de manos entre sí no debe ser mayor a un ancho de hombros. Las rodillas y pies apoyados al piso
b) Contracción muscular



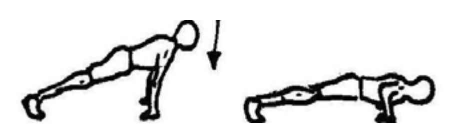

FLEXIONES SIMPLES PARA BÍCEPS
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) a) Posición flexiones con los dedos hacia las rodillas, la separación de manos entre sí no debe ser mayor a un ancho de hombros. Las rodillas y pies apoyados al piso
b) Contracción muscular



FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS I
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Posición flexiones con los dedos hacia fuera, la separación de manos entre sí no debe ser mayor a un ancho de hombros
b) Contracción muscular



FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS II
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Posición flexiones con los dedos hacia las rodillas, la separación de manos entre sí no debe ser mayor a un ancho de hombros
b) Contracción muscular



FLEXIONES DE UNA MANO A 45°
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Posición flexiones con una mano apoyada al piso a altura de la cintura, los dedos con dirección hacia los pies, la otra mano a altura de la cabeza, con los dedos hacia el frente. Entere las manos y la cabeza se forma un ángulo de 45°
b) Contracción muscular



FLEXIONES DE UNA MANO A 90°
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Posición flexiones con una mano apoyada al piso a altura de la cintura, los dedos con dirección hacia los pies, la otra mano mas adelante de la cabeza, con los dedos hacia el frente. Entere las manos y la cabeza se forma un ángulo de 90°
b) Contracción muscular





ENANITOS
Músculos: bíceps, abdominales inferiores
a) Apoyar las manos al piso con las rodillas flexionadas, estas deben estar sin tocar el piso y cerca de la parte externa de los codos, los pies también se mantienen sin tocar el piso
b) Flexionar los codos haciendo contracción en los bíceps y los abdominales, llevando el pecho cerca del piso



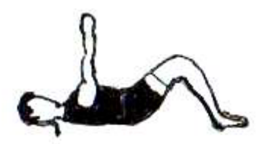

Abdomen

Vamos a dividir los ejercicios según los músculos del abdomen en abdominales superiores, inferiores, transversos y oblicuos. En algunos casos, el ejercicio no aisla totalme el grupo muscular que queremos trabar, por ejemplo, si trabajamos oblícuos inevitablemente en u porcentaje menor trabaja el recto abdominal.

CRUNCH MANOS AL PECHO
Músculos: Recto abdominal porción superior
a) Apoyar los pies en el piso con las rodillas flexionadas
y las manos cruzadas sobre el pecho
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible hasta sentarse

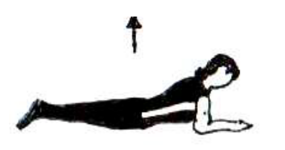
CRUNCH MANOS AL FRENTE
Músculos: Recto abdominal porción superior
a) Apoyar los pies en el piso con las rodillas flexionadas, las manos al frente del pecho
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible hasta sentarse

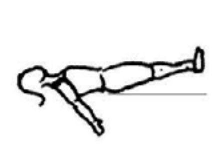
DESPLAZAMIENTO DE MANOS EN EL PISO
Músculos: Recto abdominal porción superior
a) Recoxtadx con las manos apoyadas al piso a los costados del cuerpo, rodillas flexionadas
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible hasta sentarse desplazando las manos por el piso

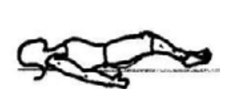
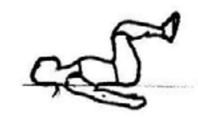
ELEVACIÓN DE CADERAS
Músculos: recto abdominal porción inferior y superior
a) Boca abajo apoyando los antebrazos al piso
b) Elevar las caderas hasta llegar a 90º




CRUNCH INVERSO
Músculos: recto abdominal porción inferior
a) Echarse boca arriba con los brazos a los costados en el piso, los talones sin que toquen el piso y las rodillas levemente flexionadas.
b) Contracción, elevar las piernas hasta que la cadera llegue a un ángulo de 45º




CRUNCH CON ELEVACIÓN DE PIERNAS
Músculos: abdominales inferiores
a) Echarse boca arriba con los brazos a los costados en el piso y los talones sin que toquen el piso
b) Contracción, elevar las piernas hasta que las caderas y rodillas lleguen a 45º

CODO A RODILLA
Músculos: abdominales oblicuos
a) Recostadx despegando el tronco del piso, el codo izquierdo tocando la rodilla derecha
b) Recostarse completamente extendiendo las rodillas y flexionando las caderas a 90º
c) Volver a despegar el tronco del piso, esta vez el codo derecho toca la rodilla izquierda





BICICLETA
Músculos: Abdominales oblicuos
a) Semisentado con las manos detrás de las orejas y un codo tocando la rodilla contralateral, la otra rodilla permanece extendida
b) En un solo movimiento hacer un cambio, es decir, la rodilla extendida ahora se flexiona para tocar el codo contralateral




ROMPECABEZAS
Músculos: recto abdominal porción inferior y superior
a) Recostadx con las rodillas flexionadas y las manos tocando con el dorso el piso
b) Sentarse extendiendo la rodilla derecha tocando esta con ambas manos
c) Recostarse
d) Sentarse, esta vez tocar el pie izquierdo






ROMPECABEZAS CON DIFICULTAD AÑADIDA
Músculos: recto abdominal porción inferior y superior
a) Recostadx con las rodillas flexionadas y las manos tocando con el dorso el piso
b) Sentarse extendiendo las rodillas y tocándolas con ambas manos, las caderas están a 90º. Mantenerse en esta posición el mayor tiempo posible

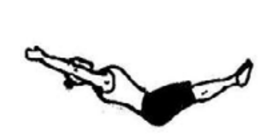
TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES
Músculos: abdominales porción superior
a) Recostadx con la cadera a 90º y las rodillas rectas,
b) Elevar el tronco hasta tocar la punta de los pies

TOCAR LOS TOBILLOS ELEVADOS
Músculos: abdominales porción superior
a) Recostadx con las rodillas a 90º y las manos a los costados de los hombros
b) Elevar el tronco llevando las manos a los tobillos

ABDOMINALES BISAGRA
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Recostadx boca arriba con los talones y el tronco despegados del piso, las rodillas ligeramente flexionadas
b) En un solo movimiento elevar el tronco y las piernas hasta tocar las partes externas de las rodillas con las manos

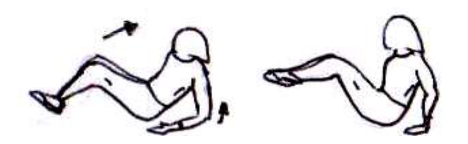
ABDOMINALES BISAGRA II
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Recostadx boca arriba con los talones y el tronco despegados del piso, las rodillas ligeramente flexionadas
b) En un solo movimiento elevar el tronco y las piernas hasta tocar las partes externas de las rodillas con las manos

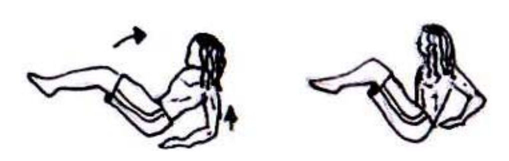
CRUNCH BISAGRA
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Sentadx con las rodillas flexionadas sin que los talones toquen el piso y las manos a los costados para equilibrarse, sin tocar el piso
b) Flexionar la cadera y el tronco al mismo tiempo

CRUNCH BISAGRA II
Músculo: recto abdominal (porción inferior)
a) Sentadx con las manos apoyadas al piso, las rodillas flexionadas sin que los talones toquen el piso
b) Flexionar la cadera hasta que las rodillas se acerquen al torso



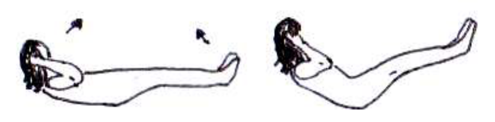
CRUNCH BISAGRA III (CRUNCH ANTEBRAZO APOYADO)
Músculo: recto abdominal (porción superior o inferior)
a) Sentadx con las rodillas flexionadas sin que los talones toquen el piso, con los antebrazos apoyados al piso
b) Flexionar la cadera hasta que las rodillas se acerquen al torso, al mismo tiempo se deja de apoyar los antebrazos solo quedando apoyadas las manos



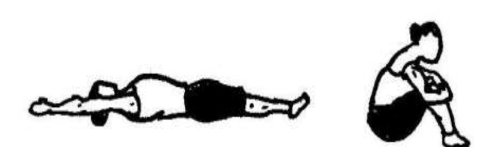
CRUNCH BISAGRA IV
Músculo: recto abdominal (porción superior)
a) Sentadx con las rodillas flexionadas sin que los talones toquen el piso, con los antebrazos apoyados al piso
b) Flexionar el tronco, al mismo tiempo se deja de apoyar los antebrazos solo quedando apoyadas las manos



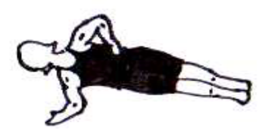

CRUNCH BISAGRA V
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Echadx con las manos en la nuca y los talones ligeramente elevados, la parte superior del tronco despegada del piso
b) Flexionar el tronco y elevar los pies



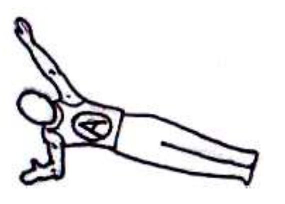
ABDOMINALES REMOS
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Recostado boca arriba
b) en un solo movimiento sentarse doblando las rodillas y abrazándolas con las manos



PLANCHA LATERAL
Músculos: oblicuos internos
Colocarse de costado al piso con un antebrazo y la parte externa del pie del mismo lado apoyados al piso, la otra mano en la cintura. Este ejercicio es de contracción isométrica. Mantenerse en la posición el mayor tiempo posible



PLANCHA LATERAL II
Músculos: oblicuos internos
Colocarse de costado al piso con un antebrazo y la parte externa del pie del mismo lado apoyados al piso, la otra mano elevada. Este ejercicio es de contracción isométrica. Mantenerse en la posición el mayor tiempo posible



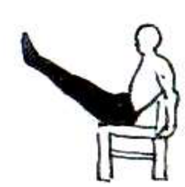
BISAGRA ISOMÉTRICA
Apoyar las manos al piso, rodillas extendidas, las caderas a unos 45º, estas no deben tocar el piso



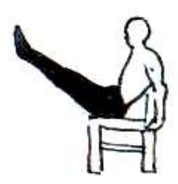
BISAGRA INVERSA
a) Apoyar las manos al piso, rodillas flexionadas, las caderas no deben tocar el piso
b) Llevar los pies adelante



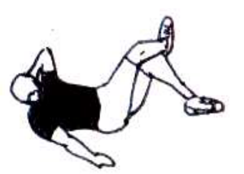

BISAGRA ESTÁTICA CON SILLA
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
Sentado en una silla o similar agarrarse a las patas de esta y mantener las caderas en un ángulo de 90º, realizando una contracción isométrica en los abdominales



BISAGRA CON SILLA
Músculo: recto abdominal (porción superior e inferior)
a) Sentado en una silla o similar agarrarse a las patas de esta con las caderas en un ángulo de 90º, realizando contracción en los abdominales.
b) Llevar los pies hacia abajo hasta una posición paralela al piso



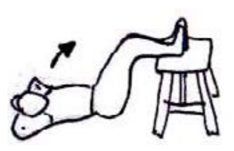
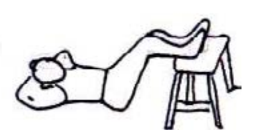

CRUNCH OBLÍCUO
Músculos: oblicuos
a) Echarse de espalda con una rodilla flexionada y apoyada al piso, la mano detrás de la oreja; la otra pierna cruzada sobre la parte inferior del muslo opuesto, la mano del mismo lado apoyada al piso
b) Flexionar y torcionar el tronco hacia el lado de la rodilla cruzada, el codo debe acercarse a la rodilla cruzada

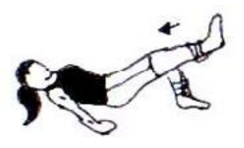
CRUNCH CON UNA MANO EN LA NUCA
Músculos: abdominales superiores
a) Echarse de espalda con las rodillas flexionadas, una mano detrás de la oreja y la otra apoyada al piso
b) Flexionar el tronco sin que la mano que esta detrás de la oreja logre forzar la flexión del cuello; la otra mano se desplaza por el piso al momento del ejercicio

CRUNCH CON LOS PIES EN UNA SILLA
Músculos: porción superior del recto abdominal
a) Apoyar los talones en una silla manteniendo las rodillas a 90º, las manos estiradas con los brazos a altura de las orejas
b) sin dejar de que los brazos pierdan su posición flexionar el tronco.

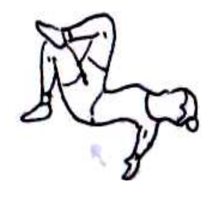
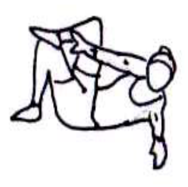
RODILLA AL PECHO
Músculos: porción inferior del recto abdominal
a) Recostadx con una rodilla flexionada a 90º y apoyada al piso, la otra extendida y elevada
b) Flexionar la rodilla elevada tratando de acercar el muslo lo más posible al pecho

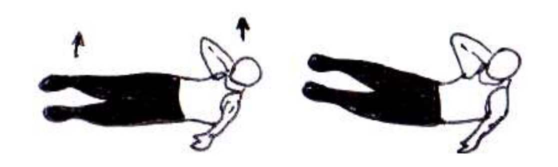
ESTIRAMIENTO DE RODILLA
Músculos: porción superior del recto abdominal
a) Recostadx con una rodilla flexionada a 90º y apoyada al piso, la otra apoyada al piso
b) Estirar la rodilla flexionada manteniéndola por unos 3-5 segundos sin tocar el piso



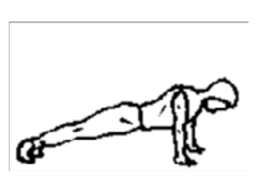
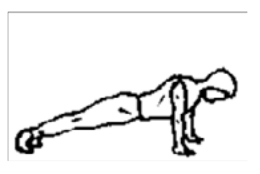
CRUNCH OBLÍCUO
Músculos: oblicuos externos y abdominales superiores
a) Recostadx con una rodilla flexionada y el pie apoyado al piso, la otra cruzada sobre ella en posición de sastre, los brazos a los costados del tronco apoyados al piso
b) Sentarse llevando la mano contralateral a tocar el tobillo del pie cruzado y el antebrazo del otro lado se mantiene apoyado al piso en el momento de la flexión del tronco.

ABDOMINALES LATERALES
Músculos: oblicuos abdominales
a) Recostadx de costado con la mano apoyada al piso y la otra mano en la nuca, los pies ligeramente apoyados al piso
b) Flexionar el tronco y la cadera sin despegar la mano apoyada al piso



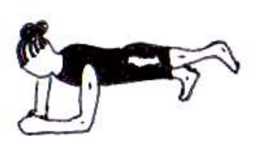
CAMINAR CON MANOS
Músculos: recto abdominal, pectorales y deltoides
a) Posición flexiones
b) Camina con las manos sin doblar rodillas, lleva las manos lo más cerca posible de la punta de los pies
c) Vuelve a la posición flexiones

PLANCHA
Músculos: transversos abdominales
Apoyar los antebrazos y los pies al piso, manteniendo las caderas rectas. En este ejercicio es estático, se realiza una contracción isométrica (contracción muscular contra una resistencia sin movimiento, la resistencia es la fuerza de gravedad, la longitud del músculo se mantiene en contracción) en los músculos abdominales. Este ejercicio es compensatorio para la musculatura de la región, trata de mantener la posición el mayor tiempo posible sin elevar la cadera



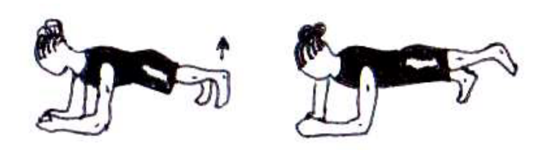
PLANCHA CON UN PIE ELEVADO
Músculos: transversos abdominales
Apoyar los antebrazos y un pie al piso y el otro elevado, manteniendo las caderas rectas. En este ejercicio es estático, se realiza una contracción isométrica en los músculos abdominales



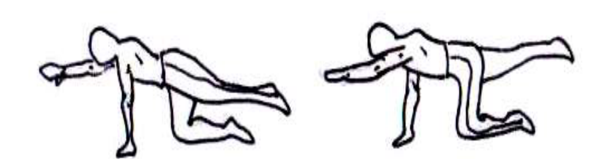
ABDOMINALES SUPERMAN
Músculos: Transversos abdominales
a) Colocarse en posición flexiones con la mano derecha y el pie izquierdo elevados
b) Elevar el pie izquierdo y la mano derecha, manteniéndolos por dos segundos; luego elevamos el pie derecho y la mano izquierda, así sucesivamente ir alternando



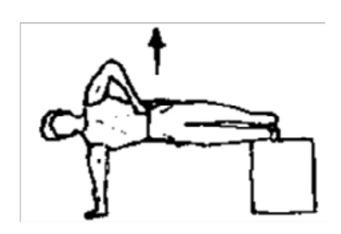
ABDOMINALES COMPENSATORIOS BÁSICOS
Músculos: Transversos abdominales
a) Colocarse en posición de 8 apoyos (apoyar al piso antebrazos, manos, rodillas y pies con la espalda recta)
b) Elevar un pie lo mas posible y el otro se mantiene apoyado al piso, así sucesivamente ir alternando.



ABDOMINALES COMPENSATORIOS
Músculos: transversos abdominales
a) Colocarse en posición de 6 apoyos (apoyar al piso manos, rodillas y pies con la espalda recta)
b) Elevar el pie izquierdo y la mano derecha, manteniéndolos por dos segundos; luego elevamos el pie derecho y la mano izquierda, así sucesivamente ir alternando hasta completar las repeticiones



TRANSVERSO CON APOYO
Músculos: transverso abdominal
De costado coloca los pies en un apoyo, una de las manos apoyada al piso y la otra en la cintura, eleva la cadera

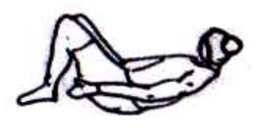


ELEVACIÓN DE PIERNAS
Músculos: abdominales inferiores
a) Recostadx con las manos en la nuca
b) Elevar una pierna hasta llegar a los 90º, realizar el ejercicio de forma alterna hasta completar las repeticiones

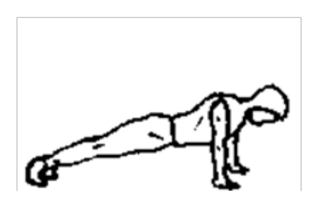


TOCAR TOBILLOS
Músculos: abdominales oblicuos
a) Recostadx con las rodillas dobladas a 90º, el tronco ligeramente elevado del piso
b) Tocar el tobillo derecho en su lado externo con la mano derecha, luego el tobillo izquierdo con la mano izquierda





ABDOMINALES OBLICUOS CON GIRO
Músculos: oblicuos abdominales
a) Posición flexiones
b) Lleva una mano hacia arriba, procurando que los oblicuos realicen el movimiento de forma enérgica





CRUNCH MANOS MUSLO
Músculos: abdominales porción superior
a) Recostadx con las rodillas a 90º y las manos apoyadas sobre los muslos
b) Elevar el tronco desplazando las manos que están apoyadas a los muslos con dirección hacia la rodilla





CRUNCH INVERSO
Músculos: abdominales inferiores
a) Recostadx con las manos sobre el vientre, la cadera flexionada a unos 20º y las rodillas a unos 45º
b) Llevar las rodillas hasta el pecho





CRUNCH INVERSO II
Músculos: abdominales inferiores
a) Recostadx con las manos sobre el vientre, con los pies y dorso despegados del piso
b) Llevar las rodillas hasta el pecho



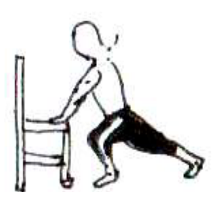
EMPUJE CON MANOS
Músculos: abdominales superiores
a) Recostadx con las rodillas flexionadas a 90º y los pies separados un ancho de hombros, las manos colocadas una sobre otra a nivel del abdomen
b) Flexionando el tronco llevar las manos lo mas adelante posible

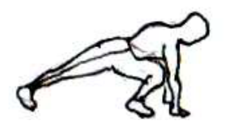
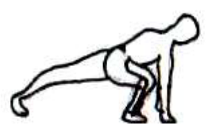
ABDOMINALES INVERTIDOS
Músculos: abdominales inferiores
a) Recostadx con las manos en la nuca con la cadera flexionada a 45º y las rodillas a 90º
b) Llevar las rodillas hasta el pecho

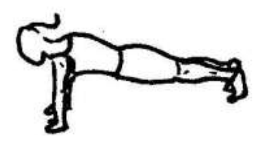
ESCALADOR CON LAS MANOS EN UNA SILLA
Músculos: recto abdominal, psoas iliaco
a) Manos apoyadas en una silla o algo similar como en la posición de flexiones de brazos, un pie adelantado
b) Con un pequeño salto cambiar de pies, el que estaba atrás va a delante y viceversa, sin despegar las manos del piso

ESCALADOR DE MONTAÑAS
Músculos: abdominales inferiores, psoas iliaco
a) Como en la posición de flexiones de brazos con un pie cerca de las manos
b) Con un pequeño salto cambiar de pies, el que estaba atrás va a delante y viceversa, sin despegar las manos del piso

ESCALADOR DE MONTAÑAS CON LOS PIES JUNTOS
Músculos: abdominales inferiores, psoas iliaco
a) Posición flexiones
b) Con un pequeño salto llevar los pies lo mas cerca de las manos

SPIDERS
Músculos: abdominales inferiores y transversos
a) Posición flexiones de brazos con la rodilla derecha a un costado del codo del mismo lado
b) Llevar el pie derecho hacia la posición flexiones normal
c) Ahora llevar la rodilla izquierda al costado del codo del mismo lado

ESCALADOR STEP
Músculos: recto abdominal, psoas iliaco
a) Como en la posición de flexiones de brazos con un pie adelantado y despegado del piso, la mano contralateral toca la punta de este
b) Con un pequeño salto cambiar de pies, el que estaba atrás va a delante y viceversa, ahora la otra mano toca el pie adelantado. Se puede realizar este ejercicio con salto para aumentar el grado de dificultad

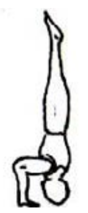
ELEVACIÓN DE TRONCO CON BANCO (CRUNCH)
Músculos: abdominales superiores
a) Apoyar los talones en una silla formando un ángulo de 90 G. en la rodilla, manos cruzadas sobre el pecho
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible

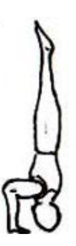
ENANITOS CON TIJERAS
Músculos: abdominales porción superior e inferior
a) Apoyar las manos al piso con las rodillas flexionadas, estas deben estar sin tocar el piso y cerca de la parte externa de los codos, los pies también se mantienen sin tocar el piso
b) Llevar en forma de tijeras los pies hacia arriba

INVERTIDA DE CABEZA
Músculos: abdominales porción inferior
a) Apoyar las manos y la frente al piso, formando un triángulo con el peso distribuido de forma equitativa entre estos tres puntos de apoyo, las rodillas flexionadas a los lados de los codos
b) Llevar los pies hasta la posición de invertida extendiendo las rodillas

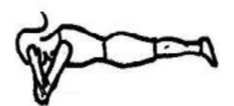
INVERTIDA DE CABEZA II
Músculos: abdominales porción inferior
a) Apoyar las manos y la frente al piso, formando un triángulo con el peso distribuido de forma equitativa entre estos tres puntos de apoyo, las rodillas rectas, pies juntos sin que toquen el piso
b) Llevar los pies hasta la posición de invertida

Espalda

ESPALDA BAJA:
HIPEREXTENSIÓN DE TRONCO

a) Echarse boca abajo con las manos a los costados de la cabeza
b) Hiperextender el tronco y los pies formando un arco con el cuerpo. Mantenerse en esta posición por 5”




PATADA DE DELFÍN

Músculos: lumbares
a) Echarse boca abajo con las manos a los costados y las palmas tocando el piso
b) Hiperextender el tronco y los pies formando un arco con el cuerpo y llevando los pulgares hacia el techo. Mantenerse en esta posición por 5”




EXTENSIÓN DE TRONCO

Músculos: dorsal ancho, hombros
a) Colocarse boca a abajo en el piso, con los brazos delante de la cabeza, con los pies sin tocar el piso
b) Extender el tronco llevando los brazos a los costados de los muslos. Mantenerse en esta posición por 5”




EXTENSIÓN DE TRONCO II
Músculos: espalda baja
a) Colocarse boca a abajo en el piso, con las palmas de las manos apoyadas al piso a altura de la cintura
b) Extender el tronco sin dejar de tocar el piso con las manos

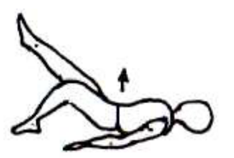
EXTENSIÓN DE TRONCO III
Músculos: espalda baja
a) Colocarse boca a abajo en el piso, con las manos en la espalda baja
b) Extender el tronco

SUPERMANES
Músculos: espalda baja
a) Colocarse boca abajo con los brazos delante de la cabeza
b) Levantar los brazos, el tronco y los pies en un solo movimiento

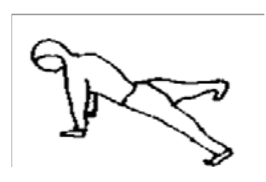
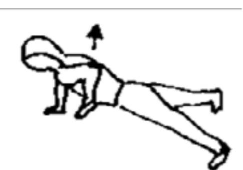
EXTENSIÓN DE TRONCO
Músculos: cuadrado lumbar, glúteos
a) Colocarse boca arriba en el piso, con los brazos a los costados del cuerpo, las rodillas flexionadas a 90°
b) Extender una de las rodillas, al mismo tiempo elevar la parte lumbar de la espalda, mantener durante 3", luego volver a la posición inicial, realizar alteradamente la extensión de rodilla

HIPEREXTENSIONES
Músculos: lumbares, cuadrado lumbar
Con las manos en la nuca, colocar los pies en algo que sujete los talones, como una silla, catrera etc. Hiperextender el tronco

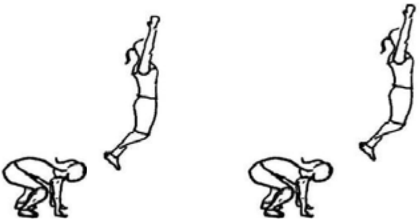


ESPALDA ALTA
Músculos: Dorsal ancho
a) Posición flexiones con pies separados
b) Levantar una mano del piso, doblando el codo contrayendo el dorsal ancho

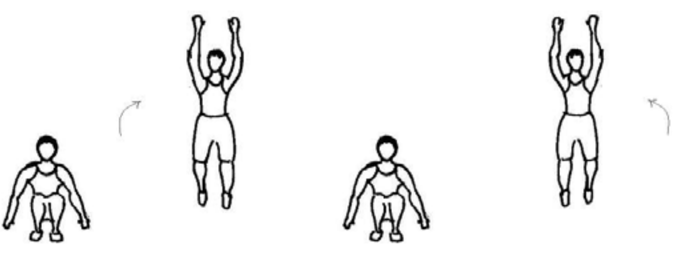
 

Muslos y Piernas

PLIOMETRÍA, SALTO ADELANTE
Músculos: cuádriceps, lumbares
a) Colocarse de cuclillas con las manos a los costados de los pies
b) Saltar adelante y extenderse llevando las manos hacia arriba
c) posición de cuclillas
d) saltar atrás y extenderse llevando las manos hacia arriba



PLIOMETRÍA SALTO AL COSTADO
Músculos: cuádriceps, lumbares
a) Colocarse de cuclillas con las manos a los costados de los pies
b) Saltar a la derecha y extenderse llevando las manos hacia arriba
c) posición de cuclillas
d) saltar a la izquierda y extenderse llevando las manos hacia arriba



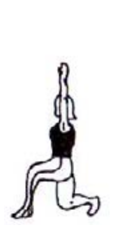
TIJERAS CORTAS
Músculos: cuádriceps e isquiocrurales
a) Manos en la cintura con un pie a un paso adelante del otro
b) Con la espalda erguida flexionar las rodillas lo más posible, sin apoyar la rodilla al piso. Se puede alternar el ejercicio, primero un pie adelante luego el otro.




TIJERAS LARGAS
Músculos: cuádriceps e isquiocrurales
a) Manos en la cintura con un pie a un paso largo adelante del otro, sin exagerar la distancia
b) Con la espalda erguida flexionar las rodillas lo más posible, sin apoyar la rodilla al piso. Se puede alternar el ejercicio, primero un pie adelante luego el otro.

TIJERAS ALTERNADAS CON SALTO
Músculos: cuádriceps e isquiocrurales
a) Un pie a un paso largo adelante del otro, ambas rodillas a 90º, una de ellas cerca del piso
b) Con un salto con dirección vertical realizar el cambio de pie.
c) Cambio de pie

TIJERAS INVERSAS
Músculos: cuádriceps y glúteos
a) Separe las piernas el ancho de los hombros y dar un paso atrás
b) Flexionar las rodillas hasta que la que está atrás se acerque al suelo. Es importante mantener la fuerza localizada en el pie que trabaja. Se puede realizar este ejercicio alternando el lado o del mismo lado.

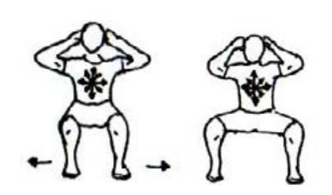
POLICHINELAS DOBLES
Músculos: cuádriceps y glúteos
a) Ponerse en cuclillas (Flexionar las rodillas hasta los 90º y las manos a los costados tocando el piso)
b) Con un salto separar los pies y llevar las manos sobre la cabeza como haciendo una palmada (mantener la espalda erguida para evitar lesiones)

SALTOS EN CUCLILLAS
Músculos: cuádriceps, glúteos
a) Ponerse en cuclillas
b) Saltar verticalmente llevando las manos hacia arriba

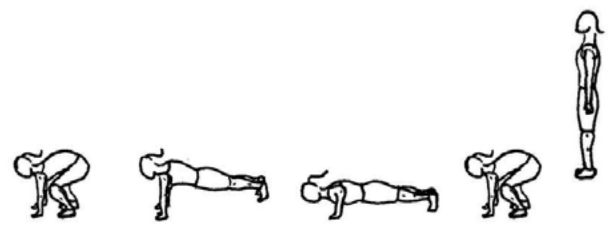
SENTADILLAS CON SALTO
Músculos: cuádriceps y glúteos
a) Flexionar las rodillas hasta los 90º, los pies separados un ancho de hombros, las manos detrás de las orejas
b) Con un salto separar los pies



REVERANCIA ESPARTANA
Músculos: cuádriceps y glúteos
a) De pie con un puño a altura de la cabeza, codo en ángulo de 90º y la rodilla del mismo lado flexionada
b) flexionar el tronco hasta que el puño que está a la altura de la cabeza toque el piso, mantener la rodilla flexionada.



BURPEES CON SALTO (ÉMBOLOS)
Músculos: cuádriceps, gemelos pectorales y tríceps
a) Manos apoyadas al piso, poniéndose en cuclillas
b) Estirar las rodillas manteniendo las manos a nivel de los pectorales
c) Realizar una flexión de brazos
d) Estirar los brazos al mismo tiempo volver a cuclillas
e) ponerse de pie



SENTADILLAS (SQUAT)
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Separar las piernas el ancho de los hombros, las manos al frente para mantener la columna recta
b) Flexionar las rodillas hasta llegar a los 90º




SENTADILLAS ALTERNADAS
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Pies separados un ancho de hombros, rodillas flexionadas hasta los 90º, manos al frente del pecho
b) Extender rodillas y llevar las manos a los costados del cuerpo
c) Hacer un medio giro sobre el pie derecho, flexionando las rodillas y llevando las manos al frente
d) Extender rodillas y llevar las manos a los costados del cuerpo. Así sucesivamente cambiando






SENTADILLAS DE COSTADO
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Separar los pies el ancho de los hombros, manos a los costados, columna recta
b) Llevar un pie al costado con una separación máxima de dos anchos de hombro y flexionar las rodillas con un ángulo no mayor a los 90º, llevar las manos al frente



SENTADILLAS CON PIERNAS SEPARADAS
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Piernas separadas dos anchos de hombro, manos detrás las orejas
b) Flexionar las rodillas (squats) hasta llegar a no mas de 90º




CAMINAR EN 4 PATAS
Músculos: cuádriceps, glúteos
a) Ponerse en 4 patas
b) Avanzar adelante con la mano izquierda y el pie derecho, luego con el lado contralateral. Avanzar 4 pasos adelante y 4 atrás.




TIJERAS CON APOYO DE EMPEINE
Músculos: cuadríceps y recto abdominal
a) Manos en la cintura con un pie adelantado, el otro atrás y al costado
b) Llevar el pie de atrás hasta la posición de pie
c) Ahora realizar el ejercicio al lado contrario





ZANCADA LATERAL
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Posición piernas separadas
b) Llevar un pie al costado hasta apoyar el talón al piso, el otro pie debe flexionarse (posición de corvas largas)
c) Volver a la posición inicial
d) Llevar el otro pie la costado hasta apoyar el talón al piso flexionando la otra rodilla






SKATES
Músculos: cuadríceps, abdominales
a) Tocar con una mano el pie contralateral con una ligera flexión de la rodilla apoyada al piso, la otra rodilla se encuentra lo mas flexionada posible cerca del glúteo, el tronco debe flexionarse. Todo en un solo movimiento
b) Hacer lo mismo al lado contrario



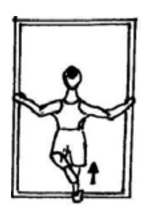

SKIPING
Músculos: cuádriceps, Psoas iliaco, abdominales inferiores
Eleva las rodillas de forma alternada realizando movimientos rápidos en el lugar, se acompaña con movimientos de oscilación de brazos como en la carrera de velocidad



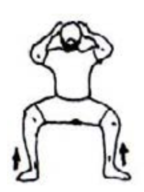
PANTORRILLAS
Músculos: gemelos y soleo
a) Las manos apoyadas en la pared, los metatarsos sobre una tabla
b) Elevar los talones. Se puede realizar el mismo en el marco de una puerta



PANTORRILLA DE UN SOLO LADO
Músculos: gemelos y soleo
a) Las manos apoyadas en la pared, el metatarso de un lado sobre una tabla, el otro pie con el empeine sobre la pantorrilla del otro, se puede utilizar el marco de una puerta
b) Elevar el talón. Se puede realizar el mismo en el marco de una puerta




PANTORRILLAS EN CUCLILLAS
Músculos: gemelos y soleo
a) Las manos detrás de las orejas, rodillas flexionadas a 90º, las puntas de los pies hacia afuera
b) Elevar los talones y mantenerse de puntillas de 3 a 5 segundos.




4. PRUEBAS FUNCIONALES Test para determinar la condición física

PRUEBAS FUNCIONALES (test)

Es importante hacer el seguimiento de nuestro entrenamiento y tener una idea más objetiva de nuestra evolución. No es obligatorio hacerlo, pero es importante, porque es una evaluación del rendimiento que permite conocer nuestra evolución, ayudándonos a programar y reprogramar el entrenamiento. Propongo unos test sencillos, a través de los cuales podremos saber el estado de nuestra condición física, si es que consideras como algo útil para ti. En lo posible realizar estos test al inicio de cada mesociclo (mas adelante se explica en que consiste). He tomado algunas tablas de pruebas que se las utiliza en el entrenamiento deportivo, algunas las he adaptado a los objetivos de este manual, cada prueba tiene una tabla de calificación que te indica en que nivel te encuentras según las repeticiones que realices, la idea no es jerarquizar el entrenamiento, mas bien utilizar estas herramientas para conseguir mejores resultados.

Los siguientes ejercicios son algunos que se utilizan para la medición de la aptitud física, esta batería de ejercicios nos ayuda a conocer mejor nuestras capacidades físicas básicas, como la fuerza, resistencia, velocidad y potencia. Algunos materiales auxiliares ayudan a facilitar el seguimiento que se hace cada vez que queramos utilizar estas pruebas, como lápiz, papel, reloj, cinta métrica, se puede prescindir de los materiales o de los ejercicios, según la accesibilidad que tengamos hacia ellos.

1. TEST DE VELOCIDAD (carrera estática)

Objetivo:
Determinar la rapidez en los movimientos de piernas

Indicaciones:
En el lugar, eleva las rodillas a nivel de las caderas de forma alternada (skiping), los movimientos da brazos acompañan el ejercicio, se cuenta cada vez que el uno de los pies toca el piso. La prueba dura 10 segundos, se realiza 2 ó 3 intentos.

Calificación:
Excelente: + de 41
Muy bueno: de 38 a 40
Bueno: de 35 a 37
Mediano: de 32 a 34
Bajo: - de 32

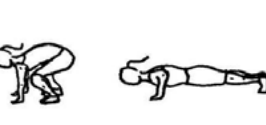


2. Test de BURPEE
Prueba de fuerza

Objetivo: Medir el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.

Indicaciones:
Realizar la mayor cantidad de ejercicios Burpee (émbolos) en 1 minuto.

Calificación:
Excelente: + de 61
Muy bueno: de 51 a 60
Bueno: de 41 a 50
Mediano: de 31 a 40
Bajo: - de 30




3. Test de BURPEE cardiovascular

Objetivo: Medir el grado de resistencia cardiovascular y resistencia a la fuerza.

Indicaciones:
Es una variación del anterior, la diferencia es que es muy duro y se realiza 100 repeticiones sin parar en el menor tiempo posible, Pertenece al grupo de ejercicios cardiovasculares, es aeróbico porque sobrepasa los 3 minutos. Esta prueba está recomendada para quienes tienen ya una base en el entrenamiento.

Calificación:
Excelente: de 4 a 6 min.
Muy bueno: de 6 a 8 min.
Bueno: de 8 a 10 min.
Mediano: de 10 a 12 min.
Bajo: + de 12 min.

4. Test de FLEXIONES DE BRAZO
Prueba de fuerza en los miembros superiores

Objetivo: Determinar la fuerza muscular de la región pectoral y brazos

Indicaciones:
Se la realiza sin tiempo hasta el fallo, es decir, hasta realizar la mayor cantidad de ejercicios sin descanso.

Calificación:
Excelente: + de 40
Muy bueno: de 25 a 40
Bueno: de 15 a 25
Mediano: de 5 a 15
Bajo: - de 5




5. Test de ABDOMINALES

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza muscular de la región abdominal.

Indicaciones:
Durante 1 minuto se realiza la mayor cantidad de abdominales remos

Calificación:
Excelente: + de 60
Muy bueno: de 50 a 60
Bueno: de 42 a 50
Mediano: de 34 a 42
Bajo: - de 34

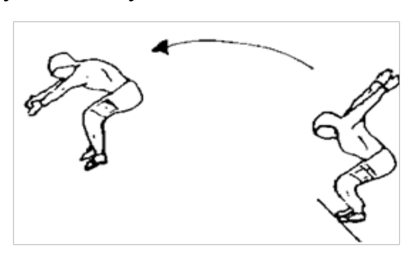


6. Test de IMPULSIÓN HORIZONTAL (JUMPER)

Objetivo: Medir la potencia de la musculatura de los miembros inferiores

Indicaciones:
Marcar el piso trazando una línea, colocarse detrás de la marca, con las puntas de los pies casi tocando la marca.
Los pies se mantienen paralelos y las rodillas dobladas, se puede balancear los brazos para conseguir un mayor impulso.
Saltar lo más lejos posible.
Se mide desde el talón del pie que está más cerca de la línea, la distancia entre el talón y la línea nos da un dato importante acerca de la potencia muscular (velocidad + fuerza).

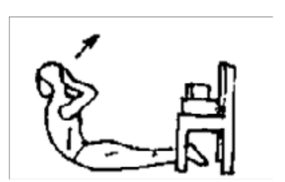
Calificación:
Se realiza 3 intentos, se elige la mejor marca. Existe una tabla que nos indica en qué estado está nuestra potencia muscular, no la he incluido por la subjetividad que contiene, ya que no toma en cuenta la estatura, considero que no se puede aplicar la misma tabla para una persona de baja estatura que para una de mayor altura y viceversa.



7. Test de LUMBARES
Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza muscular de la región lumbar

Indicaciones:
Recostadx boca abajo, con las manos en la nuca, hiperextender el tronco sin descanso durante 1 minuto, los talones hay que fijarlos debajo de algún objeto como una silla o la catrera.

Calificación:
Excelente: + de 80
Muy bueno: de 50 a 65
Bueno: de 30 a 50
Mediano: de 15 a 30
Bajo: - de 15



PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

PRUEBA 1	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE VELOCIDAD Skipping en 10” 3 intentos, se elige la mejor marca	Excelente: + de 41 Muy bueno: de 38 a 40 Bueno: de 35 a 37 Mediano: de 32 a 34 Bajo: –de 32	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

PRUEBA 2	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE BURPEE Realizar la mayor cantidad de ejercicios Burpee en 1 minuto.	Excelente: + de 61 Muy bueno: de 51 a 60 Bueno: de 41 a 50 Mediano: de 31 a 40 Bajo: – de 30	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

PRUEBA 3	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE BURPEE CARDIOVASCULAR 100 repeticiones sin parar en el menor tiempo posible	Excelente: de 4’ a 6’ Muy bueno: de 6’ a 8’ Bueno: de 8’ a 10’ Mediano: de 10’ a 12’ Bajo + de 12’	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

PRUEBA 4	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE FLEXIONES DE BRAZO Realizar la mayor cantidad de ejercicios sin descanso.	Excelente: + de 40 Muy bueno: de 25 a 40 Bueno: de 15 a 25 Mediano: de 5 a 15 Bajo: – de 5	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

PRUEBA 5	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE ABDOMINALES Durante 1’ se realiza la mayor cantidad de abdominales remos	Excelente: + de 60 Muy bueno: de 50 a 60 Bueno: de 42 a 50 Mediano: de 34 a 42 Bajo: – de 34	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

PRUEBA 6	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE IMPULSIÓN HORIZONTAL Saltar sin impulso lo más lejos posible	Se realiza 3 intentos, se elige la mejor marca	Fecha .... Distancia .... Fecha .... Distancia .... Fecha .... Distancia .... Fecha .... Distancia ....

PRUEBA 7	PARÁMETROS	RESULTADOS
TEST DE LUMBARES Hiperextender el tronco	Excelente: + de 80 Muy bueno: de 50 a 65 Bueno: de 30 a 50 Mediano: de 15 a 30 Bajo: – de 15	Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación .... Fecha .... Calificación ....

5. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Este manual es una adaptación de diferentes sistemas de entrenamiento, como el de fitness, crossfit, tapout, gimnasia deportiva, calistenia. En la halterofilia se hace un trabajo con sobrecarga (pesas), sin embargo, esta propuesta toma muchas combinaciones y métodos de este sistema para el trabajo sin sobrecarga. La planificación es importante para marcar un ritmo en el entrenamiento, dosificar y periodizar los ciclos pequeños y grandes.

La periodización, es la programación de un calendario de entrenamiento, empezando desde lo mas simple, como la sesión de entrenamiento de corto y mediano plazo, como los microciclo y el mesociclo, hasta la programación a largo plazo como el macrociclo. Los ciclos periodizados pueden comprender de ciclos semanales (microciclo), trimestrales (mesociclo), semestrales, incluso anuales (macrociclo). Los periodos son etapas que van ajustándose a los objetivos y metas, ayudan mucho a que el entrenamiento esté bien distribuido y no sobrecargado.

Sesión, equivale a lo programado para un día, puede durar entre 30 minutos a varias horas, dependiendo de los objetivos, en los ejemplos de este trabajo vamos a exponer sesiones para el desarrollo de la fuerza muscular, con sesiones no mayores a los 30'.

Microciclo, dura generalmente una semana, es el mas pequeño de los ciclos, los microciclos se componen de sesiones, es de corto plazo.

Mesociclo, es un ciclo medio de entrenamiento compuesto por ciclos menores, dura entre un mes a 3 - 4 meses, esta compuesto por los microciclos, es de mediano plazo.

Macrociclo, es la concepción periódica a largo plazo, protagonizada por una programación de los microciclos y mesosciclos, dura de los 6 meses

hasta los ciclos grandes de 1 a varios años.

Volumen e Intensidad
La intensidad se refiere a las cargas utilizadas mientras que el volumen se relaciona con el número total de ejercicios y series. Existe una relación directa entre volumen e intensidad de un entrenamiento y para que eso suceda, el principio de interdependencia entre ambos sostiene que a medida que se eleva el volumen de entrenamiento es necesario reducir la intensidad y viceversa.

- **Volumen:** se relaciona directamente con la cantidad de ejercicio físico que se realiza con relación al número de repeticiones por serie de ejercicios, pero también al número de ejercicios en cada bloque, número de entrenamientos diarios, semanales y mensuales del macrociclo.

- **Intensidad:** hace referencia a la calidad del entrenamiento y está directamente relacionado con la modificación del porcentaje de cargas, intervalos de descanso, velocidad en la ejecución y el movimiento. Tomando todos estos parámetros se pondrá mayor énfasis en la fuerza, resistencia, potencia o hipertrofia. Es la parte cualitativa del entrenamiento.

Fitness: Actividad física que se la realiza varias veces por semana, normalmente se entrena en gimnasio y se orienta al "mejoramiento de la figura", en este manual no se toma estos dos aspectos, porque los ejercicios propuestos se realizan con el peso del propio cuerpo y no es de interés abordar el aspecto impuesto por la sociedad de la "figura corporal". Lo más importante, es expropiar la metodología del fitness para adaptarlo a nuestros objetivos.

Pliometria: Es una forma de entrenamiento compuesta por ejercicios rápidos y potentes, implican velocidad, rapidez y fuerza explosiva, sin utilizar barras y mancuerna, como por ejemplo, el salto de impulsión horizontal, o las lagartijas con palmada. Son utilizados para mejorar los lanzamientos y golpes. El éxito de estos ejercicios radica en realizar ejercicios de fuerza absoluta (máxima) en el menor tiempo posible.

5.1. Métodos de entrenamiento
En el capítulo 2 "capacidades físicas básicas" se muestra diferentes métodos de entrenamiento, según la capacidad motriz, aquí incluimos algunos otros mas.

5.1.1.Entrenamiento en serie, biserie, triserie y superserie

Serie: es la cantidad de ejercicios que se realiza en una tanda, se llama serie porque existe un intervalo de descanso entre cada tanda.

Biserie: es la unión de dos series sin intervalo de descanso entre si, por ejemplo, se realiza 20 sentadillas e inmediatamente se realizan 30 abdominales remos, sin que haya descanso entre el paso del 1er ejercicio al 2do. Luego de terminar con ambos ejercicios consecutivos se da un tiempo de descanso para entrar a la siguiente vuelta.

Triserie: significa que luego de terminar un ejercicio inmediatamente se realiza otros dos mas sin que haya intervalos de descanso entre estos tres. Por ejemplo, se realiza flexiones de brazos (20 repeticiones), se pasa a sentadillas (30 repeticiones) y se termina con abdominales remos (30 repeticiones), luego se espera de 30" a 1' y se hace la segunda vuelta, en total se hace cuatro vueltas todo y recién se pasa al ejercicio siguiente. Se describiría de la siguiente forma:

Flexiones de brazos (20), sentadillas (30), abdominales remos (30)
Descanso: de 30" a 1'
4 tandas

Superserie: Es similar al anterior, con la diferencia que se adiciona un 4to ejercicio en la vuelta, por ejemplo, flexiones de brazos (30 repeticiones)

Flexiones de brazos (20 repeticiones), sentadillas (30 repeticiones), abdominales remos (30 repeticiones) y spiders (20 por lado), luego se espera de 30" a 1' y se hace la segunda vuelta, así sucesivamente:

Flexiones de brazos (20), sentadillas (30), abdominales remos (30), spiders (20xL)
Descanso: de 30" a 1'
4 tandas

5.1.2. Músculo grande-músculo chico, por ejemplo:

Dia 1: Pecho-piernas
Día 2: bíceps-espalda
Día 3: tríceps hombros
Día 4: abdominales, o circuito. Los abdominales se los puede distribuir entre los días 1 al 3

Día 1: pecho-bíceps
Día 2: tríceps-espalda
Día 3: piernas-hombros
Día 4: abdominales, o circuito. Los abdominales se los puede distribuir entre los días 1 al 3

Día 1: pecho-tríceps
Día 2: espalda-bíceps
Día 3: piernas-hombros
Día 4: abdominales, o circuito. Los abdominales se los puede distribuir entre los días 1 al 3

5.1.3. Músculo agonista-antagonista, por ejemplo:

Día 1: bíceps-tríceps
Día 2: pecho-espalda
Día 3: piernas- hombros
Día 4: abdominales, o circuito. Los abdominales se los puede distribuir entre los días 1 al 3

El siguiente esquema resume los métodos, volumen-intensidad y pausa estimados en el entrenamiento dándole prioridad a la dosificación. Si bien, algunos métodos no son aptos para espacios reducidos se los ha tomado en cuenta.

ESQUEMA DE DOSIFICACIÓN DE EJERCICIOS

OBJETIVO	MÉTODO	INTENSIDAD	VOLUMEN	PAUSA
VELOCIDAD DE REACCIÓN	Repetición	Alta 85 – 90%	Relativamente bajo 15 – 10%	Incompleta
VELOCIDAD DE TRASLACIÓN	Repetición o intervalo	De alta a muy alta 90 – 100%	Bajo 10% De 5 a 10 rep.	Recuperación total
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ	Repetición o intervalo	De alta a muy alta 85 – 95%	Bajo 15 – 10% De 5 a 10 rep.	De un 80% a recuperación total
RESISTENCIA DE LARGA DURACIÓN + DE 8'	Resistencia	Media o alta hasta 85% de Resistencia Mx	Grande	Necesidad de O_2 cubierta
RESISTENCIA DE MEDIANA DURACIÓN – DE 4'	Resistencia o intervalo	Media o alta	Grande o pequeño	Necesidad de O_2 cubierta
RESISTENCIA DE CORTA DURACIÓN – DE 2'	Intervalo	Alta 85% RMx	Pequeño	Con déficit de O_2
FUERZA MÁXIMA	Repetición Pliometría	Muy alta 90 – 100%	Pequeño, de 1 a 8 rep Series de 3 – 5	Recuperación total
FUERZA RÁPIDA	Intervalo	Alta 80 a 85%	Media 6 – 12 rep Series 3 – 6	Recuperación total o relativa
RESISTENCIA A LA FUERZA	Resistencia Bi, tri y superseries	Relativamente alto	Relativamente alto 10 a 12 rep Series 3 – 5	Recuperación relativa 30" a 1'

Muchas veces podemos sobreentrenarnos o por el contrario, entrar en la monotonía y estancarnos, en este caso, los músculos pueden acomodarse al esfuerzo, no producir ácido láctico y así el metabolismo es flojo. El sobreentrenamiento es muy común, a veces pensamos que entrenando muchas horas vamos a lograr que el músculo adquiera mayor fuerza, en este caso, solo estamos saturando la recuperación, provocando el agotamiento vano y la utilización desperdiciada de energía (glucógeno) que proviene del músculo o del hígado, esto puede desencadenarse en desequilibrios metabólicos, produciendo un sobresfuerzo de los riñones, es importante consumir aproximadamente 2 L de agua/día, según la temperatura ambiente, en lugares más cálidos la demanda de agua es mayor, por el contrario, en lugares más fríos o de altitud no hay mucha deshidratación. La cosa no es matarse entrenando muchas horas con ejercicios de mucha carga, es prudente distribuir bien el tiempo que se utiliza para el entrenamiento físico y el técnico-táctico, la fórmula es sencilla: es suficiente de 1 a $1^1/_2$ horas al día si se trata de mejorar la fuerza muscular (el tiempo de calentamiento y enfriamiento y entrenamiento técnico táctico no contemplan dentro de esta hora), con 3-5 series de no más de 8-12 repeticiones en el tren superior (torso, miembros superiores, excepto en la región lumbar y abdominal donde son necesarias series de más de 20 repeticiones) y de 15-20 en el tren inferior (miembros inferiores), es decir, de poco volumen (no muchas series y repeticiones) y alta intensidad (mayor esfuerzo y periodos cortos de descanso entre ejercicio y serie), el músculo en esta hora de trabajo de mucha intensidad realiza su mayor esfuerzo, se produce ácido láctico, ruptura de filamentos musculares (miofibrillas) que no provocan lesión, cicatrizan rápidamente y se hipertrofian, esto es positivo, luego hay q contrarrestarlos utilizando medios de disminuir la fatiga muscular, si se puede tomando dos vasos de jugo de naranja u otro cítrico y un plátano para aumentar la cantidad de potasio y disminuir el ácido láctico que se ha acumula en la sangre y nos provoca fatiga muscular.

La clave está en la recuperación, si esta es mala los resultados serán malos, durante las siguientes horas el descanso, una buena ingesta de proteínas (leguminosas como las lentejas, garbanzos, frijoles;cereales como el maíz, la quinua; champiñones, etc), alimentos ricos en vitaminas, mas carbohidratos en lo posible no cocinados con grasas y mucha agua nos

ayudará a que esta recuperación sea de lo más ventajosa, así en la siguiente sesión de entrenamiento estaremos con mayor energía.

Si queremos por ejemplo, perder peso corporal la cosa cambia, se debe elegir ejercicios de volúmenes altos (mayor número de series y repeticiones), en tren superior a partir de las 15 repeticiones en cada serie y arriba de 20 repeticiones en tren inferior.

En el caso de que hagamos un entrenamiento de muchas horas, por ejemplo el de artes marciales se trabaja de media hora a hora y media de entrenamiento físico y el resto de tiempo, que puede comprender a partir de la media hora se realizan ejercicios enfocados en la técnica y la táctica de combate, esto depende del nivel en el que unx se encuentra y del periodo de entrenamiento, en la etapa general (periodo preparatorio o pretemporada) por ejemplo, se prioriza en un 70% al entrenamiento físico y un 30% al entrenamiento técnico-táctico, así gradualmente se va invirtiendo las proporciones, cuando estamos en la etapa de competencia la preparación física es de mantenimiento, es decir, en un 30% y el entrenamiento técnico-táctico asciende a un 70% .

A continuación se propone algunos ejemplos de ciclos de entrenamiento, que tal vez puedan servirte o ayudarte a construir tus propios programas de entrenamiento. Primero están ejemplos de entrenamientos semanales (microciclos) con diferentes formas de distribución del trabajo muscular, de lo básico a lo avanzado, el mesociclo y finalmente un plan macrocilo que consta de un periodo de largo plazo.

6. MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

Rutina básica semanal, especialmente para quienes no tengan experiencia o continuidad en el entrenamiento. Esta rutina es para realizarla 4 veces por semana.

Duración máxima una hora.
Realizar un buen calentamiento antes de empezar. Elongar antes y después de cada sesión, según el grupo muscular a trabajar
Repeticiones:(la cantidad de ejercicios en cada serie): ejemplo, realizas 10 sentadillas, esas son las repeticiones.

Series: (las veces o tandas que se realiza cada ejercicio): ejemplo, realizas 10 flexiones esa es la primera serie, sigue un intervalo de recuperación de 1 minuto para entrar a la segunda serie, así hasta completar todas las tandas.

Ejercicio: es la ejecución de uno o varios movimientos musculares programados.

Descanso o recuperación:
Entre serie y serie debe haber un descanso de un minuto como máximo, por ejemplo, realizas 10 flexiones y esperas 1 minuto para empezar la segunda serie, AI sucesivamente.

Entre ejercicio y ejercicio debe haber un intervalo de 3 minutos como máximo. Por ejemplo, una vez terminado el ejercicio 1 se espera máximo 3 minutos para pasar al ejercicio 2.

Los horarios, días de entrenamiento y recuperación son a elección.

Si no llegas a alcanzar las repeticiones de las tablas no hay porque preocuparse, puedes disminuir la cantidad de repeticiones (volumen), o por el contrario, las tablas pueden parecerte insuficientes.

Cada 4ta semana de entrenamiento bajar el número de repeticiones y series (disminunir el volumen e intensidad), esta semana debe ayudar a recuperar a los músculos de la fatiga y ayudarte a reponerte, la siguiente semana retomas la cantidad de series y repeticiones y verás que el resultado es mejor.

No se ha hecho una división de ejercicios por género, cada cuerpo es distinto mas allá del género, tiene etapas de recuperación y adaptación para algunxs mas rápidas para otrxs mas lentas, las condiciones de movilidad, fuerza, resistencia, agilidad etc. son singulares en cada persona.
La mayoría de las sesiones planteadas en este manual llegan al rededor de los 60', entrenando de 3 a 4 veces por semana, el músculo se modifica cuando descansa, ya sea para crecer o para disminuir, eso depende mucho de la forma de la programación del entrenamiento manejando el Volumen y la Intensidad a nuestro antojo, por ejemplo, si realizamos un entrenamiento de fuerza elegiremos ejercicios mas dificultosos, automáticamente las repeticiones no serán muchas, por el contrario, si buscamos definir la musculatura elegimos ejercicios mas sencillos que nos permitan realizar mayor cantidad de repeticiones. En esta propuesta se utilizan ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular, explorando diferentes métodos de entrenamiento. Es recomendable 2 días a la semana de actividad cardiovascular, para que el corazón tenga un buen funcionamiento benefactor, el enfocarnos exclusivamente al entrenamiento anaeróbico como el de la fuerza sin alternancia con el entrenamiento cardiovascular puede provocar crecimiento excesivo de la musculatura cardiaca.

MICROCICLO SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

NIVEL:
Básico

OBJETIVO:
Acondicionar el sistema muscular al trabajo de fuerza

MÉTODO:
Por intervalos

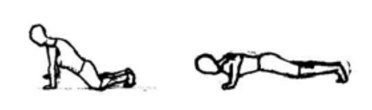
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN:
50 a 60 minutos

DESCANSO ENTRE SERIE:
1 minuto

DESCANSO ENTRE EJERCICIO:
3 minutos como máximo

FRECUENCIA:
4 veces por semana

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 1. PECTORALES, ABDOMINALES SUPERIORES, CUADRICEPS
RUTINA SEMANAL (nivel básico)



1. FLEXIONES DE BRAZOS (LAGARTIJAS O PECHADAS) CON RODILLAS Y PIES APOYADOS
Músculos: pectorales, tríceps, bíceps
Poner las manos a la altura de los hombros, separadas del tronco, las rodillas y las puntas de los pies apoyadas al piso, mantener la espalda y la pelvis rectas.
a) Brazos extendidos
b) Contracción muscular (flexionar codos)
4 series de 8 -12 repeticiones



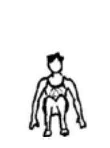

2. FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS
Músculos: pectorales, tríceps y bíceps
Ídem al anterior, pero ya no se apoyan las puntas de los pies al piso
a) Brazos extendidos, rodillas apoyadas al piso
b) Contracción muscular
4 series de 8 -12 repeticiones




3. ELEVACIÓN DE TRONCO CON BANCO (CRUNCH)
Músculos: abdominales superiores
a) Apoyar los talones en una silla formando un ángulo de 90 G. en la rodilla, manos cruzadas sobre el pecho
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible
4 series de 20 -25 repeticiones




4. **CRUNCH MANOS AL PECHO**
Músculos: Recto abdominal porción superior
a) Apoyar los pies en el piso con las rodillas flexionadas
y las manos cruzadas sobre el pecho
b) Contracción, elevar el tronco lo más posible hasta sentarse
4 series de 20 -25 repeticiones



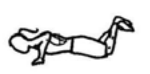

5. **POLICHINELAS DOBLES**
Músculos: cuádriceps y glúteos
a) Ponerse en cuclillas (Flexionar las rodillas hasta los 90º y las manos a los costados tocando el piso)
b) Con un salto separar los pies y llevar las manos sobre la cabeza como haciendo una palmada (mantener la espalda erguida para evitar lesiones)
4 series de 20 -25 repeticiones



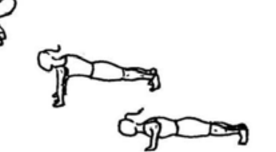
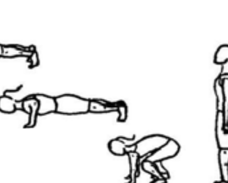



6. **ZANCADA LATERAL**
Músculos: Cuádriceps, glúteos
a) Posición piernas separadas
b) Llevar un pie al costado hasta apoyar el talón al piso, el otro pie debe flexionarse (posición de corvas largas)
4 series de 10 -12 repeticiones por lado

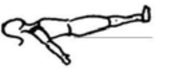
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 2. HOMBROS, ABDOMINALES INFERIORES Y LUMBARES
RUTINA SEMANAL (nivel básico)

1. FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS
Músculos: pectorales, tríceps y bíceps
a) Brazos extendidos, rodillas apoyadas al piso
b) Contracción muscular
4 series de 15-20 repeticiones

2. BURPEES (ÉMBOLOS)
Músculos: pectorales, deltoides y tríceps
a) Manos apoyadas al piso, poniéndose en cuclillas
b) Estirar las rodillas manteniendo las manos a nivel de los pectorales
c) Realizar una flexión de brazos
d) Estirar los brazos al mismo tiempo volver a cuclillas
e) Ponerse de pie
4 series de 8-12 repeticiones



3. CRUNCH CON ELEVACIÓN DE PIERNAS
Músculos: abdominales inferiores
a) Echarse boca arriba con los brazos a los costados en el piso y los talones sin que toquen el piso
b) Contracción, elevar las piernas hasta llegar a un ángulo de 45º.
4 series de 20-25 repeticiones

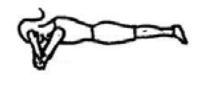



4. **CRUNCH INVERSO**
Músculos: recto abdominal porción inferior
a) Echarse boca arriba con los brazos a los costados en el piso y los talones sin que toquen el piso y las rodillas levemente flexionadas.
b) Contracción, elevar las piernas hasta que la cadera llegue a un ángulo de 90º
4 series de 20-25 repeticiones




5. **PATADA DE DELFÍN**
Músculos: lumbares
a) Echarse boca abajo con las manos a los costados y las palmas tocando el piso
b) Hiperextender el tronco y los pies formando un arco con el cuerpo y llevando los pulgares hacia el techo
4 series de 20-25 repeticiones



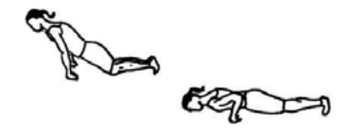



6. **HIPEREXTENSIÓN DE TRONCO**
Músculos: lumbares
a) Echarse boca abajo con las manos a los costados de la cabeza apenas tocándola
b) Hiperextender el tronco y los pies formando un arco con el cuerpo
4 series de 20-25 repeticiones

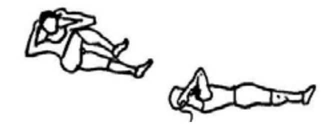
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 3. BÍCEPS, ABDOMINALES OBLICUOS Y PLIOMETRÍA
RUTINA SEMANAL (nivel básico)



1. FLEXIONES BÁSICAS PARA BÍCEPS
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Brazos extendidos con las manos apoyadas al piso y los dedos mirando hacia afuera; rodillas y pies apoyados al piso
b) Contracción muscular
4 series de 8-10 repeticiones



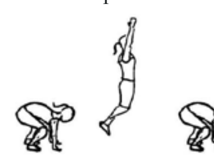
2. FLEXIONES SIMPLES PARA BÍCEPS
Músculos: bíceps braquial, pectorales
a) Brazos extendidos con las manos apoyadas al piso los dedos con dirección a las rodillas y pies apoyados al piso
b) Contracción muscular
4 series de 8-10 repeticiones



3. CODO A RODILLA
Músculos: abdominales oblicuos
a) Echarse boca arriba con las manos a los costados de la cabeza, flexionar y torcionar el tronco, llevando un codo a la rodilla que se flexiona del lado contralateral
b) echarse y repetir el ejercicio al lado contrario
4 series de 20-25 repeticiones



6. PLIOMETRÍA (SALTO AL COSTADO)
Músculos: cuádriceps, lumbares
a) colocarse de cuclillas con las manos a los costados de los pies
b) Saltar a la derecha y extenderse llevando las manos hacia arriba
c) posición de cuclillas
d) saltar a la izquierda y extenderse llevando las manos hacia arriba
4 series de 10-15 repeticiones



5. PLIOMETRÍA
Músculos: cuádriceps, lumbares
a) colocarse de cuclillas con las manos a los costados de los pies
b) Saltar adelante y extenderse llevando las manos hacia arriba
c) posición de cuclillas
d) saltar atrás y extenderse llevando las manos hacia arriba
4 series de 10-15 repeticiones




4. BICICLETA
Músculos: Abdominales oblicuos
a) Echarse boca arriba con las manos a los costados de la cabeza, flexionar y torcionar el tronco, llevando un codo a la rodilla que se flexiona del lado contralateral
b) sin echarse repetir el ejercicio al lado contrario
4 series de 20-25 repeticiones

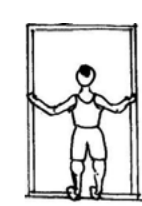
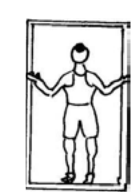
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 4. MUSLO, PANTORRILLAS Y RECTO ABDOMINAL
RUTINA SEMANAL (NIVEL BÁSICO)




1.TIJERAS CORTAS
Músculos: cuádriceps y algo de glúteos
a) Manos en la cintura con un pie a un paso adelante del otro
b) Con la espalda erguida flexionar las rodillas lo más posible, sin apoyar la rodilla al piso
4 series de 15-20 repeticiones




2. TIJERAS LARGAS
Músculos: glúteo mayor e isquiocrurales
a) Manos en la cintura con un pie a un paso largo adelante del otro, sin exagerar la distancia
b) Con la espalda erguida flexionar las rodillas lo más posible, sin apoyar la rodilla al piso
4 series de 15-20 repeticiones

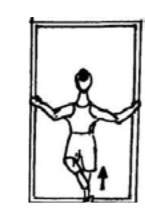
3. PANTORILLAS
Músculos: gemelos y soleo
a) Las manos apoyadas en la pared, los metatarsos sobre una tabla
b) Elevar los talones. Se puede realizar el mismo en el marco de una puerta
4 series de 20-25 repeticiones




6. ABDOMINALES BISAGRA
Músculos: recto abdominal
a) Recostado boca arriba con los talones despegados del piso
b) en un solo movimiento elevar el tronco y los pies hasta tocarlos con las manos.
4 series de 20-25 repeticiones




5. ABDOMINALES REMOS
Músculos: recto abdominal
a) Recostado boca arriba
b) en un solo movimiento sentarse doblando las rodillas y abrazándolas con las manos.
4 series de 20-25 repeticiones




4. PANTORILLA DE UN SOLO LADO
Músculos: gemelos y soleo
a) Las manos apoyadas en la pared, el metatarso de un lado sobre una tabla, el otro pie con el empeine sobre la pantorrilla del otro.
b) Elevar el talón. Se puede realizar el mismo en el marco de una puerta
4 series de 20-25 repeticiones por pierna

7. MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

Dentro de la planificación y periodización del entrenamiento el Macrociclo es el mas grande, es de largo plazo, puede durar meses, semestres incluso años. Dentro del Macro están los mesociclos (peridos de mediano plazo), dentro de los Mesos están los Microciclos (de corto plazo) y dentro de estos últimos están las rutinas diarias.

A continuación se propone un Macrociclo de aproximadamente 5 meses, con sus respectivas fases de Acondicionamiento Físico, Fuerza y Resistencia a la Fuerza, mas la dosificación del Volumen y la Intensidad, con sus Mesociclos y Microciclos.

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

FECHAS	2 8	9 15	16 22	23 28	29 6	7 13	14 20	21 27	28 3	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	8 14	15 21	22 28	29 6	7 13	14 20	21 27
MESES	NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO			
MICROCI-CLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
MESOCI-CLO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO									FUERZA								FUERZA + RESISTENCIA A LA FUERZA			
VOLUMEN	BAJO									INTERMEDIO								ALTO			
INTENSI-DAD	ALTA									INTERMEDIA								BAJA			
MÉTODO	SERIE									SERIE								BISERIE			

MESOCICLO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

FECHAS	2 8	9 15	16 22	23 28	29 6	7 13	14 20	21 27	28 3
MESES	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9
MESOCICLO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO								
VOLUMEN	BAJO Número de repeticiones no muy altas								
INTENSIDAD	ALTA Tiempos de descanso mas cortos de máximo 1’ entre serie y 3’ entre ejercicio								
MÉTODO	SERIE, CON INTERVALOS DE DESCANSO								
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA	Al inicio del microciclo 1								

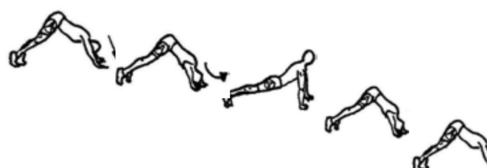
MICROCICLO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MICROCICLOS	1 AL 9
OBJETIVOS	Acondicionar el sistema muscular al trabajo de fuerza
DURACIÓN DE LA SESIÓN	50 a 60’
DESCANSO ENTRE SERIE	1’ como máximo
DESCANSO ENTRE EJERCICIO	2’ como máximo
VECES POR SEMANA	4
TIPO DE MICROCICLO	Lineal
MICROCICLO DE RECUPERACIÓN	Cada 4ta semana se realiza un microciclo de recuperación, se debe disminuir el Volumen y la Intensidad a un 50 a 60% (bajar el número de repeticiones y series)
OBSERVACIONES	El Volumen es bajo, es decir, el número de repeticiones no es elevado, la Intensidad es alta, esto significa que la recuperación es corta y que los ejercicios se realizan de forma lenta, para que exista un mayor esfuerzo en la contracción-relajación muscular..

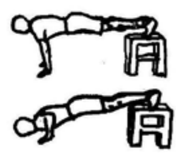
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 1. PECHO – BÍCEPS – ABDOMINALES SUPERIORES




1. FLEXIONES DE BRAZOS
M: pectorales, tríceps, bíceps
5 series de 10 rep




2. FLEXIONES HINDÚ (EMPUJE O BUCEO)
M: Pectorales y deltoides
5 series de 8 rep



3. FLEXIONES CON LOS PIES EN UNA SILLA
M: Pectorales, deltoides, tríceps
5 series de 10 rep




4. FLEXIONES BÁSICAS BÍCEPS
M: bíceps braquial, pectorales
5 series de 20 rep

5. FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS I
M: bíceps braquial, pectorales
5 series de 8 rep

6. FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS II
M: bíceps braquial, pectorales
5 series de 8 rep

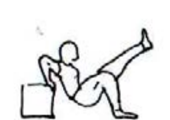
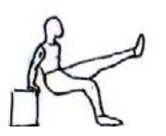



7. ELEVACIÓN DE TRONCO CON BANCO (CRUNCH)
M: abdominales superiores
5 series de 20 rep



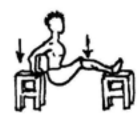

8. **ELEVACIÓN DE TRONCO (CRUNCH)**
M: abdominales porción superior
5 series de 15 rep

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 2. TRÍCEPS – ESPALDA – ABDOMINALES INFERIORES

1. FLEXIONES DIAMANTE
M: tríceps y pectoral mayor
5 series de 8 rep

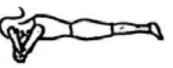
2. FONDOS CON UN PIE ELEVADO
Músculos: tríceps
5 series de 10 rep.




3. FONDOS
M: tríceps
5 series de 10 rep.

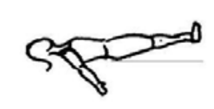



4. PATADA DE DELFÍN
M: lumbares
5 series de 25 rep.

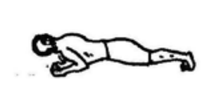



5. HIPEREXTENSIÓN DE TRONCO
M: lumbares
5 series de 25 rep.

6. EXTENSIÓN DE TRONCO II
M: espalda baja
5 series de 30 rep.

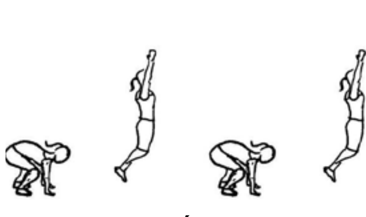



7. CRUNCH CON ELEV. DE PIERNAS
M: abdominales inferiores
5 series de 20 rep.

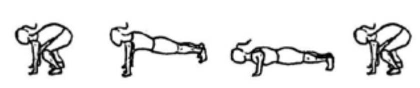



8. CRUNCH INVERSO
M: recto abdominal porción inferior
5 series de 25 rep.

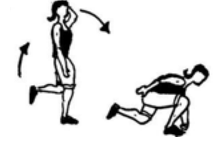
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DIA 3. MUSLOS – PIERNAS – ABD. PORCIÓN SUPERIOR E INFERIOR



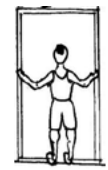
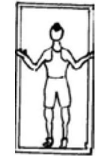
1. PLIOMETRÍA
M: cuádriceps
5 series de 15 rep.



2. BURPEES CON SALTO (ÉMBOLOS)
M: cuádriceps, gemelos pectorales y tríceps
5 series de 12 rep.

3. REVERANCIA ESPARTANA
M: cuádriceps y glúteos
5 series de 15 rep. por pierna

4. PANTORRILLAS
M: gemelos y soleo
5 series de 25 rep.

5. PANTORRILLA DE UN SOLO LADO
M: gemelos y soleo
5 series de 25 rep. por pierna

6. PANTORRILAS EN CUCLILLAS
M: gemelos y soleo
5 series de 25 rep.




7. ABDOMINALES REMOS
M: recto abdominal
5 series de 25 rep.



8. ABDOMINALES BISAGRA
M: recto abdominal
5 series de 25 rep.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DÍA 4. HOMBROS – PECTORALES – ABDOMINALES OBLICUOS




1. FLEXIONES DE BRAZOS PARA HOMBROS
M: hombros, pectorales
5 series de 10 rep.



2. BURPEES (ÉMBOLOS)
M: deltoides, cuádriceps
5 series de 12 rep.



3. FLEXIONES SEMIHINDÚ
M: deltoides y pectorales
5 series de 12 rep.







4. FLEXIONES DE EMPUJE (básico)
M: pectorales, tríceps, hombros
5 series de 8 rep.




5. FLEXIONES CON DEDOS
M: pectorales, tríceps y flexores de los dedos
5 series de 8 rep.




6. FLEXIONES DINÁMICAS
M: pectorales, tríceps
5 series de 6 rep.





7. CODO A RODILLA
M: abdominales oblicuos
5 series de 25 rep.




8. BICICLETA
M: Abdominales oblicuos
5 series de 12 rep. x lado

MESOCICLO DE FUERZA

FECHAS	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	8 14	15 21	22 28
MESES	ENERO				FEBRERO			
MICROCICLO	10	11	12	13	14	15	16	17
MESOCICLO	FUERZA							
VOLUMEN	INTERMEDIO Aumenta en relación al anterior mesociclo							
INTENSIDAD	INTERMEDIO Baja en relación al anterior mesociclo para darle mayor capacidad al músculo de adquirir fuerza							
MÉTODO	SERIE, CON INTERVALOS DE DESCANSO							
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA	Al inicio del microciclo 10							

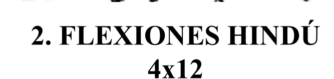
MICROCICLO DE FUERZA

MICROCICLOS	10 al 17
OBJETIVOS	Incrementar la fuerza muscular
DURACIÓN DE LA SESIÓN	60'
DESCANSO ENTRE SERIE	1 $^{1}/_{2}$ min. como máximo (Excepto circuito metabólico)
DESCANSO ENTRE EJERCICIO	2' como máximo (Excepto circuito metabólico)
VECES POR SEMANA	4
TIPO DE MICROCICLO	Lineal
MICROCICLO DE RECUPERACIÓN	Cada 4ta semana se realiza un microciclo de recuperación, se debe disminuir el Volumen y la Intensidad a un 50 a 60% (bajar el número de repeticiones y series)
OBSERVACIONES	En este microciclo se dificulta el entrenamiento, con ejercicios mas difíciles de ejecutar, se incrementa el trabajo de fuerza propiamente dicho. Aumenta el Volumen (cantidad de repeticiones) y baja la intensidad (tiempo de descanso y velocidad en la ejecución del ejercicio). El 4to día del microciclo se realiza un entrenamiento en circuito metabólico. Para indicar la dosificación del ejercicio se abrevia la forma de descripción, por ejemplo: 4x10-12 Que significa 4 series de 10 a 12 repeticiones

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DÍA 1. PECTORALES – CUADRICEPS – ABDOMINALES SUPERIORES



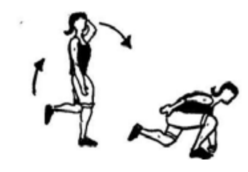

1. FLEXIONES DE BRAZOS
4x15



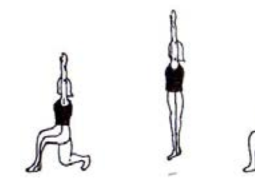
2. FLEXIONES HINDÚ
4x12



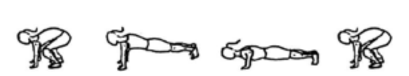

3. FLEXIONES DE PECHO
4x15



4. REVERENCIA ESPARTANA
4x15 x lado



5. TIJERA CON SALTO
4x10 x lado



6. BURPEE CON SALTO
4x20




7. CRUNCH MANOS MUSLO
4x40

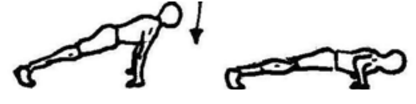



8. CRUNCH CON ANTEBRAZO APOYADO
4x40

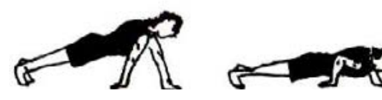
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DÍA 2. BÍCEPS – LUMBARES – ABDOMINALES INFERIORES



1. FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS I
4x15



2. FLEXIONES DE BRAZOS PARA BÍCEPS II
4x15



3. FLEXIONES DE 1 MANO A 45º
4x12 por lado



4. SUPERMANES
4x30 x lado



5. EXTENSIÓN DE TRONCO
4x30 por lado



6. EXTENSIÓN DE TRONCO 11
4x50

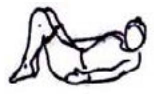


7. ROMPECABEZAS
4x20 por lado




8. ROMPECABEZAS CON DIFI-CULTAD AÑADIDA
4x30

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DÍA 3. TRÍCEPS – HOMBROS – ABDOMINALES OBLICUOS




8. CRUNCH OBLICUO
4x25



1. FLEXIONES DIAMANTE
4x12

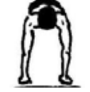



7. BICICLETA
4x25




2. FLEXIONES CERRADAS
4x12






6. FLEXIONES ASIMÉTRICAS CON CAMBIO
4x12





3. EMPUJE DE PECHO
4x12



5. FLEXIONES PARA HOMBROS
4x12




4. HOMBROS AL FRENTE
4x12

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DÍA 4. CIRCUITO METABÓLICO

Nº	EJERCICIO	M	EJECUCIÓN
1	SENTADILLAS 12 rep.	CUADRICEPS	
2	FLEXIONES CON PALMADA (TIBURONES) 10 rep.	PECTORALES, TRÍCEPS	
3	SENTADILLAS ALTERNADAS 20 rep.	CUADRICEPS, GLÚTEOS	
4	ESCALADOR DE MONTAÑAS 15 x lado	ABDOMINALES INFERIORES, CUADRICEPS	
5	TIJERAS ALTERNADAS CON SALTO 6 x lado	CUADRICEPS, ABDOMINALES	
6	SUPERMANES 12 x lado	TRANSVERSO ABDOMINAL	
7	SALTOS EN CUCLILLAS 8 rep.	CUADRICEPS, GLÚTEOS	
8	PLANCHA LATERAL Contar 30 segundos x lado	OBLICUOS INTERNOS	

Para pasar del ejercicio 1 al 2 se descansa (recupera) 10 segundos, así sucesivamente hasta terminar todo el circuito.
Se termina los 8 ejercicios del circuito y se descansa 2 minutos, luego se empieza la segunda vuelta, en total realizar 5 vueltas como mínimo. Es recomendable realizar ejercicios de elongamiento de las regiones musculares trabajadas.
Este ejercicio ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular y es de alta intensidad por sus periodos cortos de recuperación.

MESOCICLO DE FUERZA + RESISTENCIA A LA FUERZA

FECHAS	29 6	7 13	14 20	21 27
MES	MARZO			
MICROCICLO	18	19	20	21
MESOCICLO	FUERZA + RESISTENCIA A LA FUERZA			
VOLUMEN	ALTO Se combina la fuerza con la resistencia al incrementar la cantidad de repeticiones			
INTENSIDAD	BAJA Aumenta lo necesario los tiempos de descanso entre serie y ejercicio			
MÉTODO	Triserie, con Intervalos de descanso			
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA	27 DE MARZO			

MICROCICLO DE FUERZA + RESISTENCIA A LA FUERZA

MICROCICLOS	18 al 21
OBJETIVOS	Incrementar la resistencia al trabajo de fuerza muscular
DURACIÓN DE LA SESIÓN	60'
DESCANSO ENTRE SERIE	2' como máximo
DESCANSO ENTRE EJERCICIO	3' como máximo
VECES POR SEMANA	4
TIPO DE MICROCICLO	Lineal
MICROCICLO DE RECUPERACIÓN	Cada 4ta semana se realiza un microciclo de recuperación, se debe disminuir el Volumen y la Intensidad a un 50 a 60% (bajar el número de repeticiones y series)
OBSERVACIONES	En este microciclo se dificulta aun mas el entrenamiento, incorporando las TRISERIES, es la suma de 3 series sin pausa, esto significa que luego de terminar un ejercicio inmediatamente se realiza otros dos mas sin que haya descanso entre estos tres. Para indicar la dosificación del ejercicio se abrevia la forma de descripción, por ejemplo: Flexiones de brazos(10), Reverencia espartana (12 x lado), Crunchs cortos (25) 4 vueltas.

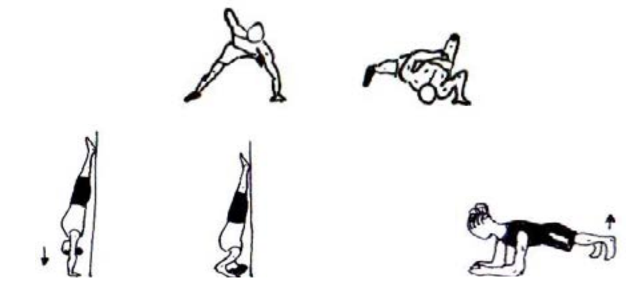
	Esto significa que luego de las 10 flexiones se pasa sin pausa a 12 Reverencias espartanas por lado, se termina con 25 Crunchs cortos. Se descansa de 30" y se repite nuevamente todo, hasta llegar a la 4ta vuelta, luego se pasa al siguiente ejercicio. Entre el paso del ejercicio 1 al 2 existe una pausa de 2' y entre el 2 y el 3 una pausa igual. Entre vuelta y vuelta existe un periodo de recuperación de3'. La Intensidad baja al permitir un tiempo de descanso mayor; aumenta el Volumen, producto de las repeticiones que no tienen pausa entre sí. La cantidad de repeticiones debe ir aumentando gradualmente. El 4to día del microciclo se realiza un entrenamiento en circuito metabólico.

Nº	PECTORALES - BÍCEPS - RECTO ABDOMINAL (TRISERIE)
DÍA 1	1. Flexiones Spiders (12 x Lado), Enanitos (12). Abdominales remos (40) 4 vueltas 2. **Flexiones de empuje (12), Flexiones de una mano a 45° (12 x lado), Abdominales bisagra (20")**4 vueltas 3. Flexiones dinámicas (10), **Flexiones de una mano a 90° (12 x lado), Bisagra isométrica (10")** 4 vueltas Descanso entre vuelta: 30" máximo Descanso entre ejercicio: 2' máximo

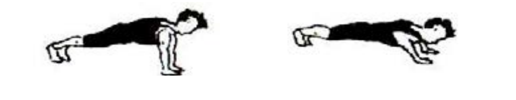
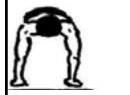
DÍA 2

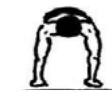
TRÍCEPS - HOMBROS - ABDOMINALES TRANSVERSOS (TRISERIE)

1. Flexiones en triángulo (12 x lado), Flexiones desde invertida de manos (8), Plancha (30")



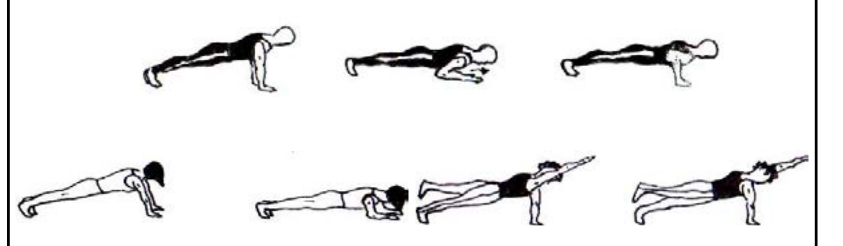
2. Flexiones cerradas (12) Flexiones asimétricas (12)
Plancha con un pie elevado (30" x lado)





3. Empuje de pecho (12) Hombros al frente (12)
Planchas superman (20 x lado)

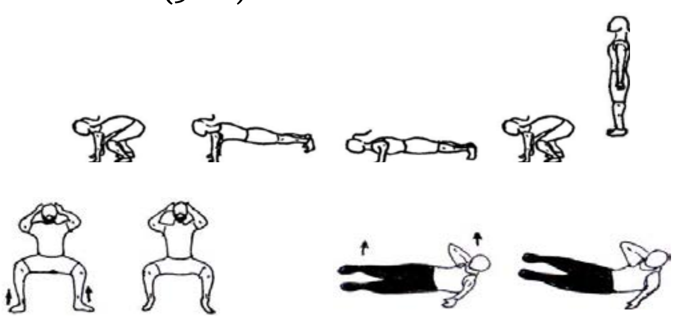


Descanso entre vuelta: 30" máximo
Descanso entre ejercicio: 2' máximo

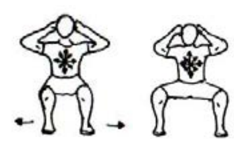
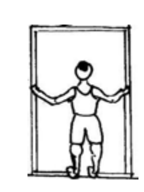
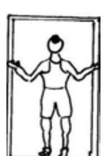
DÍA 3

CUADRICEPS - PIERNAS - OBLICUOS ABDOMINALES (TRISERIE)

1. Burpee's con salto (30), Pantorrillas en cuclillas (40), Abdominales laterales (30xL)

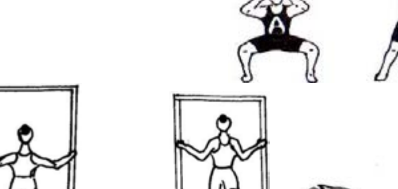
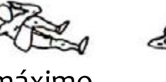


2. Sentadillas con salto (40), pantorrillas (40), Tocar tobillos (30xL)



3. Sentadillas con las piernas separadas(40), Pantorrillas un solo lado (40xL), (Codo a rodilla (30xL)



Descanso entre vuelta: 30" máximo
Descanso entre ejercicio: 2' máximo

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4. CIRCUITO METABÓLICO

Nº	EJERCICIO	M	EJECUCIÓN
1	SENTADILLAS EN CUCLILLAS 30 rep.	CUADRICEPS GLÚTEOS	
2	FLEXIONES CON GIRO 20 x Lado	PECTORALES, TRÍCEPS	
3	PLIOMETRÍA, SALTO AL COSTADO 30 rep.	CUADRICEPS, GLÚTEOS	
4	COCODRILOS 20 x lado	TRÍCEPS, DORSAL ANCHO, OBLICUOS ABD.	
5	PLIOMETRÍA, SALTO ADELANTE 20 x lado	CUADRICEPS, ABDOMINALES	
6	FLEXIONES CON PLANCHA 20 x lado	PECTORALES-TRANSVERSO ABDOMINAL	
7	ESCALADOR STEP 30 x lado	RECTO ABDOMINAL, PSOAS ILIACO	
8	ENANITOS CON TIJERA 15 rep.	ABDOMINALES, PORCIÓN SUP. E INF.	

Para pasar del ejercicio 1 al 2 se descansa (recupera) 10 segundos, así sucesivamente hasta terminar todo el circuito.
Se termina los 8 ejercicios del circuito y se descansa 2 minutos, luego se empieza la segunda vuelta, en total realizar 5 vueltas como mínimo. Es recomendable realizar ejercicios de elongamiento de las regiones musculares trabajadas.
Este ejercicio ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular y es de alta intensidad por sus periodos cortos de recuperación.

8. DIETA, NUTRICIÓN?

Fuentes principales de energía:

CARBOHIDRATOS---- . Son cadenas de azucares, el organismo los utiliza como energía, si esa energía no es utilizada se acumula en forma de adipositos, que son el tejido graso. Es importante no excederse en el consumo de carbohidratos, debe existir un buen equilibrio y con las proteínas y las grasas "buenas" (no saturadas). La comida chatarra es la que contiene una mayor proporción de hidratos de carbono, como las comidas "rápidas", pizzas, hamburguesas, pastas, etc. En una dieta hipercalórica, es decir, para el aumento de peso, toman importancia el consumo de carbohidratos, componiendo la mitad de la comida, un 25% de ensaladas y el restante 25% de proteínas. Los alimentos que contienen carbohidratos son las harinas, panes, pastas, azúcares, almidones, papas, yuca, plátanos, etc.

El organismo descompone los azúcares y los guarda en:

1. La sangre (glucosa pura)

2. El hígado (glucógeno hepático)

3. El músculo (glucógeno muscular)

En el tubo digestivo los almidones se dividen y pasan al hígado y al músculo, 1 gramo de carbohidrato produce 4 calorías.

GRASAS---- son los triglicéridos, manejados por el organismo pasan a la sangre en forma de emulsión, pero el contenido no se disuelve totalmente, el hígado guarda las grasas en los adipositos, 1gr de grasa produce 9 calorías y se almacenan en el tejido adiposo. Existe una división de grasas "buenas y malas", las primeras son beneficiosas para la salud, son insaturadas, producen energía, especialmente para la práctica de la actividad física, no se acumulan en las paredes de los vasos sanguíneos, como ejemplos tenemos a las oleoginosas como el maní, almendra, coco, etc. Las "malas", son las saturadas, perjudiciales en la salud, pasan a los vasos sanguíneos y se pegan en sus paredes internas, produciendo una mala circulación y complicaciones, como obesidad, embolias cerebrales,

diabetes, infartos de miocardio, etc. estas grasas las encontramos en toda la comida "rápida", frituras, aceites quemados, lácteos, etc.

AMINOÁCIDOS---- una proteína es una cadena de aminoácidos. El hombre come proteínas y el organismo las divide en aminoácidos. 1 gr produce 4 calorías. Las fuentes principales son las carnes y huevos, estos alimentos son parte esencial del consumo proveniente de la explotación animal, entre las proteínas vegetales tenemos a la soya o soja, quinua, legumbres como las lentejas, frijoles, garbanzos, etc. Según investigaciones de la OMS (obviamente aliados del Capital) la carne es insustituible y necesaria para la salud, sin embargo, su consumo puede producir ginecomastía, hipertensión arterial, eritrocitos y mutaciones genéticas que provocan bajas en el sistema inmunológico ya que los animales asesinados para la alimentación son vacunados e inyectados con hormonas del crecimiento y testosterona para su rápido desarrollo físico, incluso modifican su genética. Existen otras fuentes vegetales de proteínas que cubren las necesidades diarias sin ocasionar carencias de proteínas, ácido fólico, vitamina B12 y hierro.

Ni la alimentación libre de explotación animal se excluye de ser manipulada genéticamente, por ejemplo los OGM's (transgénicos) como la soya y el maíz. El sistema capitalista en el que vivimos monopoliza la producción de alimentos y semillas, dejando a lxs pequeñxs productores sin posibilidades de subsistir, por lo que tienen para elegir entre migrar a las ciudades o ser explotados por las grandes empresas que degradan la tierra.

La alimentación es un factor importante no solo en el entrenamiento físico, también en el cotidiano, mas allá de la salud está la politización de nuestros hábitos. En una constante búsqueda de formas de enfrentar al poder, muchxs compxs han optado por una dieta vegana, mas allá del dogmatismo han convertido su cuerpo en un arma que se conflictua con la sociedad especista, la dieta es parte de la lucha contra el sistema que incluso nos impone como alimentarnos, se podría decir, que quien elige una dieta que cuestiona al sistema, aparte de repugnar la explotación animal, utiliza su cuerpo como arma de lucha, en una permanente huelga de hambre parcial. Cualquier forma de dominio por especie, clase, raza o género tiene como origen a la autoridad.

La mayor parte de la gente, a causa de la información que normalmente proviene de fuentes capitalistas tienen la creencia de que el consumo de carne y lácteos es indispensable, que su carencia puede causar anemia o desnutrición. Hay millones de personas q no son vegetarianas o veganas pero tienen anemia (déficit de hierro en el organismo), sin embargo, existen muchas personas, entre ellas deportistas y compxs con un buen estado físico que son veganos o vegetarianxs, el dato solo se queda en una estrategia de marketing cuando las multinacionales a través de su hipnotizante publicidad insta a consumir cierto tipo de alimentos provenientes de la explotación animal. Mas allá de todo ello, la dieta no es algo que me interesa debatir solo como dieta, me interesa el posicionamiento político, contra toda forma de dominación y autoridad. Por otro lado, en muchxs deportistas está bien de moda el uso de anabólicos y esteroides, sin embargo, las consecuencias a largo plazo aparecen lesionando órganos como el hígado, corazón, riñones y aparatos reproductores, caída de cabello, cambios en los rasgos faciales y alteraciones hormonales, en estos casos el deporte en lugar de ser un beneficio para la salud puede ser todo lo contrario.

En las cárceles es difícil, e incluso imposible conseguir comida vegana o vegetariana, algunxs, compxs han logrado optar por dietas alternativas, en otros casos, los regímenes penitenciarios no toman en cuenta nuestras decisiones. Lo mas importante es mantenerse integro respecto a nuestros anhelos y convicciones, la cárcel, el aislamiento, la clandestinidad llevan consigo muchas limitaciones, como la alimentación por ejemplo, por ello, siempre hay que incitar a lxs compxs que cuando realizan visitas a lxs compxs presxs veganxs y vegetarianxs les lleven alimentos para cubrir las necesidades alimenticias, por sobre todo, siempre procurando que el cuerpo este integro, por que es nuestra coraza, nuestra arma de lucha, que tiene que soportar infamias del represor.

EPÍLOGO

Es inevitable dejar de lado fluir estas palabras, parecerá extraña la miscelánea de mezclar ejercicios físicos con antiautoritarismo, este texto, sale público entre de varios golpes represivos y operativos, en lo local, la cacería de anarquistas del 29 de mayo de 2012, en lo de otros territorios, el encarcelamiento de lxs No Tav, la operación Pandora en sus diferente fases, la operación Piñata y la detención de lxs compxs SxE en España, el caso Bombas 2 en Chile, el intento de fuga de lxs compxs de la CCF en Grecia, con una posterior huelga de hambre pidiendo la excarcelación de Evi y de Athenas, criminalizadas por ser familiares de los compas, ahí se suman otrxs presxs que piden mejores condiciones en las cárceles y se enfrentan a la criminalización de la capucha. Muchas otras huelgas de hambre, el cuerpo pasa a ser barricada contra el Poder; entre las buenas noticias, las salidas de prisión de compxs secuestradxs por el repugnante Poder, el fuego que no se apaga sigue siendo un aliciente a seguir en combate.

En diferentes latitudes mas hostigamiento y represión por solidarizar a entornos cercanos y familiares de lxs compxs presxs, la "justicia" no deja de ser inquisidora, ni por mas que sea incorruptible dejará de ser protectora de la burguesía, siempre será nuestra enemiga. Lo mas importante, es no ceder ante el enemigo, no doblegarse, no arrepentirse, no entrar en la catalogación de culpable o inocente ni victimizarse. Lo que sigue es vivir libre donde estemos, ese es principal motor que nos lleva a no dejarnos arrebatarnos hacia lo establecido, seguir infringiendo las leyes y las normas que nos imponen es romper esos grilletes de la sociedad carcelaria, somos capaces de salir del dispositivo del control. No olvidemos a quienes se no se subordinan, a nuestrxs compxs apresadxs, a lxs rehenes de los siquiátricos, de los centros de rehabilitación, a lxs prisionerxs de las cárceles para animales, a lxs compxs en fuga. No olvidemos a lxs encapuchadxs, a lxs neoluditas de todo el planeta, que enfrentan día a día al poder que engendra todo tipo de miserias, a lxs solidarixs que nunca se olvidan de quienes estuvimos o están en las mazmorras de la democracia. Existe un responsable de las desigualdades sociales, se llama Estado, este tiene su aliado, es el Capital, estos se sustentan en base a la explotación de la tierra, humana y animal, nos alejan cada vez de lo salvaje, nos imponen día a día a una vida civilizada. No me olvido de ti compañera en fuga, estés donde estés que estas palabras te abracen en rebeldía, desde que optaste por la clandestinidad no se ha sabido de ti, pero se que estás luchando como acostumbras en algún rincón del planeta. Miles de disculpas a quienes no menciono u omito.

Algo que detesto mucho es el conformismo de la gente, los pactos con el Poder de las luchas sociales supuestamente radicales, la cobardía y el cambio de discurso luego del golpe de quienes dicen luchar, a lxs círculos reformistas de "Skin Heads antifacistas", plataformistas, a lxs "libertarixs", que viven dentro de sus burbujas delimitadas por las leyes y el ciudadanismo, que actúan como policías sin sueldo criminalizando la guerra social y el insurreccionalismo.

Una vez mas, que este material transgreda las mazmorras, que sea útil para quien le interese.

!Por un diciembre negro!!!


Flores del Kaos
ediciones
EDICIONES ANONIMAS